

平成29年4月 阪南市中学校給食献立表



11日(火)

米飯
ビビンバ
牛ひき肉、豚ひき肉、チンゲンサイ
緑豆もやし、しょうが、赤みそ
トウバンジャン、ごま **D**ごま除去

ミルメークココア
Dフルーツゼリー

春雨サラダ
緑豆春雨、ロースハム、人参、きゅうり
錦糸卵 **AD** 鶏糸卵除去

ミニトマト

揚げしゅうまい **D 大学芋**
ホークしゅうまい **D** さつま芋
小麦粉

わかめスープ
チンゲンサイ、わかめ、青ねぎ
焼豚スライス **D** ハム

牛乳

エネルギー 852kcal
・蛋白質 31.6g ・脂質 27.4g

12日(水)

米飯
鶏肉の梅酢揚げ
鶏肉、梅酢、片栗粉、小麦粉 **D**小麦粉除去

もやし炒め
緑豆もやし、小松菜

コールスローサラダ
キャベツ、きゅうり、人参
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

えんどう豆の卵とじ
AD えんどう豆の煮
えんどう、玉葱、液卵 **AD** 液卵除去

昆布の煮
刻み昆布、チリメン、ごま **D**ごま除去

味噌汁
緑豆もやし、ぶなしめじ、みそ
おつゆふ **D** 白身ボール

牛乳

エネルギー 884kcal
・蛋白質 38.1g ・脂質 29.5g

13日(木)

しぐれ煮
ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参

白身魚の磯辺揚げ
ホキ、あおさ、小麦粉 **D** 片栗粉

おにぎり
ゆかり

茹で野菜のゴマソースかけ
D 茹で野菜のイタリアンドレッシング
大根、ごぼう、人参、かぼちゃ
ドレッシング香りごま (小袋)
D イタリアンドレッシング (小袋)

わかめうどん
うどん **D** お米の麺
刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去
かまぼこ、人参、わかめ

牛乳

エネルギー 811kcal
・蛋白質 30.9g ・脂質 30.6g

14日(金)

ハンバーガー用パン **CD 米飯**

ハンバーグ **D 豚炒め**
ハンバーグ **D** 豚肉
ケチャップ、ウスターソース

ポイルキャベツ

ポテトサラダ
じゃがいも、コーン、きゅうり、人参
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

スライスチーズ
CD アレルギー用ウインナー

フルーツミックス
黄桃缶、パイナップル缶

スープ
緑豆もやし、キャベツ、ぶなしめじ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 858kcal
・蛋白質 28.6g ・脂質 33.9g

17日(月)

米飯
トリニータ丼
鶏肉、しょうが、にんにく、片栗粉、にら
玉葱、人参、赤ピーマン、コチジャン
小麦粉 **D** 小麦粉除去

れんこんサラダ
れんこん、きゅうり、人参

ミニトマト

大豆の黒砂糖かけ
D 寒天の黒砂糖かけ
黒砂糖、いり大豆 **D** 寒天
きな粉 **D** きな粉除去

卵スープ **AD 野菜スープ**
液卵 **AD** 液卵除去
玉葱、人参、ほうれん草、わかめ、片栗粉

牛乳

エネルギー 875kcal
・蛋白質 31.8g ・脂質 28.8g

18日(火)

たけのこごはん
たけのこ、人参、乾燥椎茸
刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去
炊き込みご飯たれ **D** 手作りたれ

鯖のゆうあん焼き
BD ホキのゆうあん焼き
さわら **BD** ホキ、ゆず果汁

だし巻き玉子
AD アレルギー用ウインナー

お浸し
小松菜、白菜、ぶなしめじ

肉じゃが
牛肉、じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース

りんご

すまし汁
ぶなしめじ、人参、青ねぎ
豆腐 **D** アレルギー用竹輪
刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去

牛乳

エネルギー 795kcal
・蛋白質 39.7g ・脂質 23.1g

19日(水)

Wドックパン **CD 米飯**

イタリアンスパゲティ
D ビーフンのケチャップ炒め
スパゲティ **D** ビーフン、玉葱、人参
ロースハム、ピーマン、ケチャップ、とんかつソース

ポークウインナー
ポークウインナー
D アレルギー用ウインナー

インゲンソテー

ツナサラダ **BD ハムサラダ**
ツナ水煮 **BD** ハム、キャベツ、きゅうり
コーン、マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

フルーツヨーグルト
CD フルーツミックス
黄桃缶、パイナップル缶
ヨーグルト **CD** ヨーグルト除去

もずくのスープ
もずく、チンゲンサイ、人参、乾燥椎茸
しょうが、液卵 **AD** 液卵除去

牛乳

エネルギー 907kcal
・蛋白質 31.8g ・脂質 38.4g

20日(木)

米飯
かきあげ
アレルギー用竹輪、まいたけ、さつま芋
小麦粉 **D** 片栗粉

ミニトマト

添え野菜
かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン
ドレッシング香りごま
D イタリアンドレッシング (小袋)

れんこん金平
れんこん、人参、つきこんにゃく、しょうが
ごま **D** ごま除去

パイナップル

鶏丼
鶏肉、玉葱、つきこんにゃく、青ねぎ

牛乳

エネルギー 879kcal
・蛋白質 30.9g ・脂質 20.7g

21日(金)

米飯
白身魚のバーベキューソース
ホキ、片栗粉、にんにく、レモン果汁
デミグラスソース、ケチャップ

野菜炒め
キャベツ、玉葱、人参、ロースハム

大根とイカの煮付
BD 大根と鶏肉の煮付
大根、角切り昆布、いか **BD** 鶏肉

ひじきのふりかけ
ひじき、チリメン、ごま **D** ごま除去

豚汁
つきこんにゃく、豚肉、大根、緑豆もやし
人参、ごぼう、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 780kcal
・蛋白質 39.9g ・脂質 20.4g

24日(月)

米飯
酢豚
豚肉、しょうが、玉葱、人参、たけのこ
ピーマン、乾燥椎茸、ケチャップ、片栗粉

ふりかけ小袋(イロイロやさい)

ささみの中華サラダ
蒸しささみ、緑豆もやし、きゅうり、人参
緑豆春雨、ごま油 **D** ごま油除去

フルーツ杏仁
CD フルーツミックス
黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶
杏仁豆腐 **CD** 杏仁豆腐除去

中華スープ
チンゲンサイ、人参、緑豆もやし、青ねぎ

牛乳

エネルギー 815kcal
・蛋白質 30.8g ・脂質 20.1g

25日(火)

米飯
手作り白身フライ
D 白身魚の天ぷら
ホキ、パン粉 **D** パン粉除去
小麦粉 **D** 片栗粉

福神漬

ポイルキャベツ

コーンサラダ
コーン、きゅうり、人参、わかめ

キャンディチーズ
CD フルーツゼリー

カレーライス
豚肉、じゃがいも、玉葱、人参
ウスターソース、ケチャップ、カレー粉
カレールーウ **D** アレルギー用カレールーウ

牛乳

エネルギー 870kcal
・蛋白質 35.2g ・脂質 23.6g

26日(水)

米飯
鶏の根菜煮
鶏肉、れんこん、たけのこ、人参、しょうが
片栗粉

五目金平
牛肉、つきこんにゃく、ごぼう
グリーンピース、ごま **D** ごま除去

ジャコ炒め
チリメン、ごま **D** ごま除去

味噌汁
白菜、えのき、アレルギー用竹輪、青ねぎ
みそ

牛乳

エネルギー 764kcal
・蛋白質 41.6g ・脂質 18g

27日(木)

米飯
ホキの照り焼き
ホキ、片栗粉

さつま芋の天ぷら
さつま芋、小麦粉 **D** 片栗粉

青菜の煮びたし
アレルギー用竹輪、小松菜、キャベツ、人参

ほうれん草と卵の炒め
AD 野菜炒め
ほうれん草、キャベツ、液卵 **AD** 人参

揚げ大豆の甘辛 **D 大学芋**
大豆 **D** さつま芋、片栗粉

味噌汁
かまぼこ、わかめ、青ねぎ、みそ
おつゆふ **D** おつゆふ除去

牛乳

エネルギー 818kcal
・蛋白質 38.8g ・脂質 20.6g

28日(金)

コッペパン **CD 米飯**

ミートサンドソース
牛ひき肉、豚ひき肉、オリーブ油、玉葱
ケチャップ、トマトピューレー
とんかつソース、大豆 **D** 大豆除去
パン粉 **D** パン粉除去

ポテトコロッケ **CD 鶏天**
ポテトコロッケ **CD** 鶏肉、片栗粉

クリーミーサラダ
キャベツ、きゅうり、人参
コーンクリームドレッシング

ヨーグルトゼリー
CD フルーツゼリー

スープ
緑豆もやし、わかめ、豚肉、青ねぎ

牛乳

エネルギー 822kcal
・蛋白質 26g ・脂質 30.5g

※天候等により、パンがご飯にかわる場合がありますのでご了承ください。