

平成29年5月 阪南市中学校給食献立表

1日(月)

米飯
スタミナ炒め
豚肉、牛肉、にんにく、しょうが、玉葱、人参、にら
こま **D**ごま除去

ほねくと大根の煮付
ほねく、大根

チンゲン菜のごま風味
Dチンゲンサイのオイスターソース炒め
チンゲンサイ、ふなしめじ、オイスターソース
こま **D**ごま除去、ごま油 **D**ごま油除去

味噌汁
大根、人参、青ねぎ、みそ、豆腐 **D**白身ポール

牛乳

エネルギー 861kcal
・蛋白質 33.4g ・脂質 32.4g

2日(火)

米飯
鶏の竜田揚げ
鶏肉、にんにく、しょうが、片栗粉

おさかなオムレツ **A**D**かきあげ**
オムレツ **A****D**玉葱、ハム、人参、アレルギー用竹輪
A小麦粉 **D**片栗粉

ポイルキャベツ
キャベツ

ソース

柏もち **D和泉みかんゼリー**

お浸し
小松菜、アレルギー用竹輪、人参

スープ
ペーコン、キャベツ、ふなしめじ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 856kcal
・蛋白質 35g ・脂質 22.9g

3日(水)憲法記念日



4日(木)みどりの日



5日(金)子どもの日



8日(月)

米飯
鯖の塩焼き **B****D**鯖の塩焼き
鯖 **B****D**鯖、大根、片栗粉

お好みあげ
アレルギー用竹輪、キャベツ、あおのり
さくらえび **B****D**ハム、小麦粉 **D**片栗粉

切干し大根煮
切干し大根、人参、刻み昆布 **D**アレルギー用竹輪

お浸し
白菜、人参、ほうれん草、こま **D**ごま除去

すまし汁
豆腐 **D**白身ポール、ふなしめじ、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 879kcal
・蛋白質 32.9g ・脂質 34.4g

9日(火)

米飯
牛肉と根菜の炒め
牛肉、しょうが、れんこん、ごぼう、こんにゃく
グリーンピース

ひじきの煮物
ひじき、糸こんにゃく、インゲン、大豆 **D**かまぼこ
刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去

辛子和え
小松菜、緑豆もやし、人参、からし、こま **D**ごま除去

ミニトマト

玉子丼 **A**D**鶏丼**
液卵 **A****D**鶏肉、玉葱、ふなしめじ、かまぼこ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 783kcal
・蛋白質 35.4g ・脂質 22.5g

10日(水)

米飯
鯖の照り焼き **B****D**ホキの照り焼き
鯖 **B****D**ホキ、片栗粉

だし巻き玉子 **A**D**鶏焼き**
だし巻き玉子 **A****D**鶏肉

若竹煮
たけのこ、わかめ

茹で野菜のゴマソースあえ
D茹で野菜の手作りドレッシングあえ
キャベツ、ごぼう、人参、みそ、練りごま **D**練りごま除去
こま **D**ごま除去、マヨネーズ **D**マヨネーズ除去

大学芋
さつまいも、はちみつ

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 860kcal
・蛋白質 37.4g ・脂質 24.6g

11日(木)

米飯
鶏の天ぷら
鶏肉、小麦粉 **D**片栗粉

竹輪の磯辺揚げ
竹輪 **A****D**アレルギー用竹輪、小麦粉 **D**片栗粉、あおさ

大根ときゅうりの三杯酢
切干し大根、きゅうり、人参、刻み昆布

根菜金平
れんこん、インゲン、つきこんにゃく

ジャコ炒め
チリメン、こま **D**ごま除去

味噌汁
かまぼこ、玉葱、わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 843kcal
・蛋白質 38.7g ・脂質 22.2g

12日(金)

黒糖パン **C**D**米飯**
鶏肉のワイン煮込みあんかけ
鶏肉、玉葱、にんにく、ピーマン、ふなしめじ
マッシュルーム、トマト缶、ケチャップ
ウスターソース、白ワイン、赤ワイン、片栗粉

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

ハイナッフル

コンソメスープ
玉葱、わかめ、青ねぎ、カニカマ **A****D**アレルギー用竹輪

牛乳

エネルギー 748kcal
・蛋白質 31.1g ・脂質 22.4g

15日(月)

米飯
てりやきハンバーグ **D**豚の生姜焼き
ハンバーグ **D**豚肉、しょうが、片栗粉

ブロッコリー

はりはり和え
小松菜、切干し大根、刻み昆布、人参

マカロニサラダ
マカロニ **D**発芽玄米マカロニ、きゅうり、人参、コーン
マヨネーズ **D**手作りドレッシング

フルーツ白玉 **Dフルーツミックス**
みかん缶、ハイナッフル缶、白玉 **D**白玉除去

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、カールウ **D**アレルギー用カールウ

牛乳

エネルギー 897kcal
・蛋白質 31.6g ・脂質 26.3g

16日(火)

米飯
ポテトコロッケ **C****D**豚天
ポテトコロッケ **C****D**豚肉 **D**小麦粉 **D**片栗粉

焼きスパゲティ **D焼きうどん**
スパゲティ **D**お米の麺、豚肉、キャベツ、人参
とんかつソース、ウスターソース

ミニトマト

海藻サラダ
ツナ水煮 **B****D**ハム、海藻ミックス、人参、きゅうり

パレンシアオレンジ

かき玉汁 **A**D**すまし汁**
液卵 **A****D**白身ポール、玉葱、青ねぎ、わかめ

牛乳

エネルギー 826kcal
・蛋白質 26.8g ・脂質 21.3g

17日(水)

米飯
鯉の南蛮漬 **B****D**ホキの南蛮漬
あじ **B****D**ホキ、片栗粉、しょうが、玉葱、人参
ピーマン、赤ピーマン

ソフトふりかけひじき(小袋)
Dやさしいふりかけイロイロやさしい(小袋)

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

ほうれん草菜種和え **A**D**お浸し**
ほうれん草、人参、液卵 **A****D**液卵除去

味噌汁
わかめ、えのき、青ねぎ、みそ、おつゆ **D**かまぼこ

牛乳

エネルギー 862kcal
・蛋白質 35.5g ・脂質 29.6g

18日(木)

米飯
豚の生姜炒め
豚肉、玉葱、しょうが、キャベツ

筑前煮
乾燥椎茸、鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、グリーンピース

さわやか和え
キャベツ、白菜、人参、わかめ、レモン果汁

味噌汁
じゃがいも、白菜、青ねぎ、みそ
刻み油揚げ **D**アレルギー用竹輪

牛乳

エネルギー 781kcal
・蛋白質 34.2g ・脂質 22.2g

19日(金)

コッペパン **C**D**米飯**
エビカツ **B****D**豚天
エビカツ **B****D**豚肉 **D**小麦粉 **D**片栗粉

タルタルソース(小袋) **A**D**ソース(小袋)**

和風スパゲティ **Dビーフン炒め**
スパゲティ **D**ビーフン、ベーコン、玉葱、人参
ふなしめじ、ピーマン

ミニトマト

花野菜のサラダ
カリフラワー、ブロッコリー、こま **D**ごま除去

ほうれん草のソテー
ほうれん草、コーン、緑豆もやし、人参

オニオンスープ
玉葱、豚肉、青ねぎ

牛乳

エネルギー 861kcal
・蛋白質 28.8g ・脂質 32.7g

22日(月)

炊き込みごはん
つきこんにゃく、人参、乾燥椎茸、大根
刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去、炊き込みごはんたれ **B****D**手作りたれ

ホキのレモン焼き
ホキ、レモンペッパーオイル

さつまいもの天ぷら
さつまいも、小麦粉 **D**片栗粉

ごま和え **Dお浸し**
人参、小松菜、ふなしめじ、こま **D**ごま除去

大和煮
牛肉、人参、たけのこ、ごぼう、大豆 **D**大豆除去

チリメンこんにゃく
チリメン、赤ピーマン、つきこんにゃく

味噌汁
わかめ、えのき、青ねぎ、みそ、おつゆ **D**アレルギー用竹輪

牛乳

エネルギー 768kcal
・蛋白質 36.6g ・脂質 21.5g

23日(火)

Wドックパン **C**D**米飯**
手作りチキンカツ **D**鶏天
鶏肉、パン粉 **D**パン粉除去、小麦粉 **D**片栗粉

ソース(小袋)

アスパラソテー
アスパラガス、コーン

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

りんご

クリームシチュー
玉葱、じゃがいも、人参、パセリ
クリームポタージュ **C****D**アレルギー用シチュー
牛乳 **C****D**牛乳除去、クリーム **C****D**クリーム除去

牛乳

エネルギー 905kcal
・蛋白質 28.7g ・脂質 37.6g

24日(水)

かきあげ
アレルギー用竹輪、春菊、ひじき、さつまいも、人参
さくらえび **B****D**さくらえび除去、小麦粉 **D**片栗粉

だし巻き玉子 **A**D**鶏天**
だし巻き玉子 **A****D**鶏肉 **A**小麦粉 **D**片栗粉

しぐれ煮
ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参

おにぎり
ゆかり

きつねうどん **Dわかめうどん**
うどん **D**お米の麺、油揚げ **D**鶏肉
かまぼこ、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 798kcal
・蛋白質 24.6g ・脂質 29.7g

25日(木)

米飯
ゆで豚のボン酢野菜添え
豚肉、キャベツ、人参、きゅうり、わかめ、緑豆もやし

五目豆 **D五目煮**
大豆 **D**大豆除去、刻み昆布、ごぼう、つきこんにゃく、人参

白玉団子のきなこがけ
D寒天の黒みつがけ
白玉 **D**寒天、きな粉 **D**きな粉除去

味噌汁
じゃがいも、大根、青ねぎ、みそ、刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去

牛乳

エネルギー 855kcal
・蛋白質 35.4g ・脂質 23.8g

26日(金)

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

春雨とネわかめのサラダ
ネわかめ、きゅうり、人参、緑豆もやし、緑豆春雨、ハム
ドレッシング香味中華

フルーツ杏仁 **C**D**フルーツミックス**
黄桃缶、ハイナッフル缶、杏仁豆腐 **C****D**杏仁豆腐除去

中華スープ
白菜、乾燥椎茸、人参、豆腐 **D**白身ポール

牛乳

エネルギー 823kcal
・蛋白質 29.9g ・脂質 21.1g

29日(月)

米飯
鯖の味噌煮 **B****D**赤魚の味噌煮
鯖 **B****D**赤魚、しょうが、みそ

いかの天ぷら **B**D**さつまいも**
いか **B****D**さつまいも、小麦粉 **D**片栗粉

ほうれん草と卵の炒め **A**D**野菜炒め**
ほうれん草、キャベツ、人参、液卵 **A****D**液卵除去

わらび餅(きなこ) **D寒天の黒みつがけ**

すまし汁
かまぼこ、玉葱、白菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 888kcal
・蛋白質 38.1g ・脂質 31.9g

30日(火)

米飯
ブルコギ
牛肉、玉葱、京ネギ、緑豆もやし、たけのこ、ピーマン
しょうが、にんにく、コチジャン

焼きギョーザの酢醤油かけ
D鶏天の酢醤油かけ
ギョーザ **D**豚肉、片栗粉、しょうが

ナムル
ほうれん草、緑豆もやし、人参、ごま油 **D**ごま油除去

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 **A****D**液卵除去

牛乳

エネルギー 779kcal
・蛋白質 32.3g ・脂質 23.3g

31日(水)

米飯
フライドチキン
鶏肉、片栗粉、カレー粉、レモン果汁、オールパイス、小麦粉 **D**小麦粉除去

添え野菜
西洋かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン
香り胡麻ドレッシング(小袋) **D**手作りドレッシング

ミニトマト

ひじきの炒め煮
豚肉、ひじき、ごぼう、ふなしめじ

きゅうりとわかめのごま酢和え
Dきゅうりとわかめの酢の物
きゅうり、わかめ、こま **D**ごま除去

味噌汁
じゃがいも、白菜、青ねぎ、みそ、刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去

牛乳

エネルギー 868kcal
・蛋白質 36.9g ・脂質 28.6g



※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。