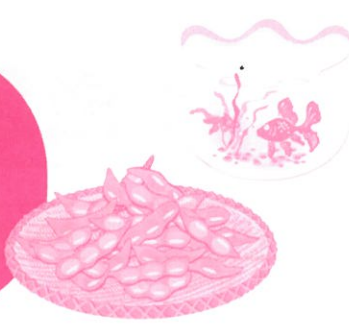




平成29年7月

阪南市中学校給食献立表



3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
添え野菜
 緑豆もやし、人参
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
こんにやくと竹輪の煮
 アレルギー用竹輪
 つきこんにやく、人参
味噌汁
 豆腐 **D** 白身ボール
 わかめ、白菜、里芋、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 858kcal
 ・蛋白質 33g ・脂質 26.3g

4日(火)

米飯
イカリングフライ
A B D 鶏の天ぷら
 イカリングフライ **A B** 鶏肉、小麦粉
 イカリングフライ **D** 鶏肉、片栗粉
お浸し
 白菜、人参、ほうれん草
 ごま **D** ごま除去
コールスローサラダ
 キャベツ、人参、コーン
 マヨネーズ **D** マヨネーズ除去
フルーツミックス
 黄桃缶、パイナップル缶
夏野菜カレー
 豚肉、なす、ピーマン、玉葱、セロリ
 ウスターソース、ケチャップ、カレー粉
 カレールウ **D** アレルギー用カレールウ
牛乳

エネルギー 876kcal
 ・蛋白質 28g ・脂質 28.7g

5日(水)

米飯
鮭の和風マリネ
B D ホキの和風マリネ
 鮭 **B D** ホキ
 小麦粉 **D** 小麦粉除去
 片栗粉、玉葱、人参、ピーマン、レモン果汁
切干し大根煮
 切干し大根、人参
 刻み油揚 **D** アレルギー用竹輪
そうめん D 冷しうどん
 そうめん **D** お米の麺
 カニカマ **A D** かまぼこ
 錦糸卵 **A D** 錦糸卵除去
 めんつゆ(小袋)
 きゅうり
牛乳

エネルギー 815kcal
 ・蛋白質 32.9g ・脂質 21.1g

6日(木)

米飯
鶏の竜田揚げ
 鶏肉、にんにく、しょうが、片栗粉
根菜煮
 人参、ごぼう、れんこん、刻み昆布
花野菜のサラダ
 カリフラワー、ブロッコリー
 ごま **D** ごま除去
揚げ大豆の海苔塩
D じゃが芋の海苔塩
 大豆 **D** じゃが芋、あおさ
味噌汁
 豆腐 **D** 白身ボール
 アレルギー用竹輪
 わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 854kcal
 ・蛋白質 39.6g ・脂質 24.5g

7日(金)

コッペパン C D 米飯
ホキのレモン焼き
 ホキ、レモンペッパーオイル
野菜チップス
 れんこん、じゃがいも、人参
ひじきサラダ
 ひじき、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
チョコレートジャム
C D イチゴジャム
オニオンスープ
 玉葱、人参
セタゼリー D レモンゼリー
牛乳

エネルギー 855kcal
 ・蛋白質 26.4g ・脂質 34g

10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
かきあげ
 玉葱、チリメン、みつば、ひじき
 小麦粉 **D** 片栗粉
筑前煮
 乾燥椎茸、鶏肉、人参、ごぼう
 こんにやく、グリーンピース
なます
 大根、人参、きゅうり
ビーフン汁
 緑豆もやし、アレルギー用竹輪
 ビーフン、青ねぎ
牛乳

エネルギー 882kcal
 ・蛋白質 31.6g ・脂質 32.7g

11日(火)

米飯
ゆで豚のポン酢野菜添え
 豚肉、キャベツ、大根、人参、わかめ
 緑豆もやし
ミニトマト
肉じゃが
 牛肉、じゃがいも、玉葱、人参
 グリンピース
大豆の黒砂糖がけ
D 大学芋
 いり大豆 **D** さつまいも
 きな粉 **D** きな粉除去
 黒砂糖
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 857kcal
 ・蛋白質 38.2g ・脂質 25.2g

12日(水)

ひじきごはん
 つきこんにやく、ひじき、人参
 刻み油揚 **D** 刻み油揚除去
 炊き込みご飯たれ **B D** 手作りたれ
さつまいもの天ぷら
 さつまいも、小麦粉 **D** 片栗粉
竹輪の磯辺揚げ
 あおさ
 竹輪 **A D** アレルギー用竹輪
 小麦粉 **D** 片栗粉
ブロッコリー
五目金平
 牛肉、糸こんにやく、ごぼう、人参
 インゲン、ごま **D** ごま除去
わらび餅(きなこ)
D 寒天の黒みつがけ
すまし汁
 豆腐 **D** 白身ボール
 刻み油揚 **D** 刻み油揚除去
 しめじ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 825kcal
 ・蛋白質 26.3g ・脂質 24.1g

13日(木)

チンジャオロース
 豚肉、しょうが、ピーマン、赤ピーマン
 黄ピーマン、たけのこ
ミンチカツ D 豚天
 ミンチカツ **D** 豚肉、片栗粉
おにぎり
 ゆかり
冷麺
 中華めん **D** お米の麺
 錦糸卵 **A D** 錦糸卵除去
 冷し中華スープ(小袋) **D** 手作り冷し中華スープ
 きゅうり、緑豆もやし、わかめ
牛乳

エネルギー 836kcal
 ・蛋白質 36.8g ・脂質 26.9g

14日(金)

うずまきパン C D 米飯
鶏肉のトマトソース煮
 鶏肉、玉葱、にんにく、ピーマン、しめじ
 マッシュルーム、ケチャップ
 ウスターソース、白ワイン、赤ワイン
マカロニサラダ
 マカロニ **D** 発芽玄米マカロニ
 マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
 キャベツ、人参、コーン
枝豆
フルーツポンチ
 みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、寒天
牛乳

エネルギー 859kcal
 ・蛋白質 35.4g ・脂質 28.2g

17日(月)海の日

18日(火)

米飯
豚肉のみそ炒め
 豚肉、キャベツ、ピーマン、人参
 たけのこ、しょうが、赤みそ
 ごま油 **D** ごま油除去
茄子のチリソース
D 茄子のケチャップ煮
 なす、玉葱、青ねぎ、ケチャップ
 トウバンジャン
 チリソース **D** チリソース除去
揚げギョーザ D 鶏の唐揚げ
 ギョーザ **D** 鶏肉、小麦粉 **D** 片栗粉
わかめスープ
 玉葱、わかめ、春雨、人参
牛乳

エネルギー 823kcal
 ・蛋白質 28.2g ・脂質 26g

19日(水)

米飯
カツとじ丼 A カツ丼 D 豚丼
 豚肉、玉葱、人参、青ねぎ
 パン粉 **D** パン粉除去
 小麦粉 **D** 小麦粉除去
 液卵 **A D** 液卵除去
ミニトマト
お浸し
 人参、ほうれん草、しめじ
ひじきのソテー
 ひじき、さつまいも、インゲン、コーン
フルーツゼリー
牛乳

エネルギー 875kcal
 ・蛋白質 34.4g ・脂質 27.4g



※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。