



平成29年9月 阪南市中学校給食献立表

4日(月)

米飯
豚の生姜炒め
豚肉、玉葱、しょうが、キャベツ

コーンサラダ
コーン、きゅうり、人参、わかめ
マヨネーズ **D**手作りドレッシング

白菜と干しエビのお浸し
B白菜とわかめのお浸し
白菜、干しえび **B**わかめ

牛乳

エネルギー 760kcal
・蛋白質 27.8g ・脂質 25.6g

5日(火)

米飯
ポテトコロッケ
C豚の生姜焼き
ポテトコロッケ **C**豚肉

ビーフン炒め
ビーフン、ベーコン、玉葱、ピーマン、人参
ウスターソース

グリーンサラダ
キャベツ、きゅうり、ブロッコリー
香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング

フルーツミックス
黄桃缶、パイナップル缶

カレーライス
牛肉、じゃがいも、玉葱、人参
カレーパウダー **D**アレルギー用カレーパウダー
ウスターソース、ケチャップ

牛乳

エネルギー 878kcal
・蛋白質 23.1g ・脂質 28.4g

6日(水)

米飯
牛肉のオイスターソース炒め
牛肉、玉葱、人参、オイスターソース、片栗粉
大豆 **D**大豆除去

イカリングフライ
A鶏の天ぷら
イカリングフライ **A**鶏肉
小麦粉 **D**片栗粉

ブロッコリーのごま和え
Dブロッコリー和え
ブロッコリー、ごま **D**ごま除去

わかめスープ
焼豚スライス **D**ウインナースライス
緑豆もやし、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 805kcal
・蛋白質 36.6g ・脂質 26.1g

7日(木)

米飯
鱈の照り焼き
Bホキの照り焼き
さわら **B**ホキ

ポイルキャベツ

だし巻き玉子 **A**ウインナー

吹寄せ煮
高野豆腐 **D**高野豆腐除去
乾燥椎茸、インゲン、かまぼこ、人参

そうめん **D**冷しうどん
そうめん **D**お米の麺、刻み油揚げ **D**かまぼこ
きゅうり、わかめ、めんつゆ(小袋)

牛乳

エネルギー 773kcal
・蛋白質 41.2g ・脂質 21.3g

8日(金)

コッパン **C**米飯
ナポリタン
スパゲティ **D**ビーフン
玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム
にんにく、ケチャップ、ウスターソース
トンカツソース

チキンナゲット **D**鶏の天ぷら
D鶏肉、片栗粉

春雨と茎わかめサラダ
茎わかめ、きゅうり、人参、緑豆もやし、
緑豆春雨、ハム、イタリアンドレッシング

りんごジャム

パイナップル缶

牛乳

エネルギー 856kcal
・蛋白質 24.3g ・脂質 25.1g

11日(月)

米飯
鶏の竜田揚げ
鶏肉、にんにく、しょうが、片栗粉

ミニトマト

カットコーン

キャベツとエリンギの炒め
キャベツ、エリンギ、人参、豚肉

ほうれん草のしらす和え
ほうれん草、しらす、大根

味噌汁
豆腐 **D**白身ボール
わかめ、かまぼこ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 805kcal
・蛋白質 39.7g ・脂質 22.7g

12日(火)

米飯
豚キムチ丼 **B**豚丼
豚肉、にんにく、しょうが、にら、玉葱、白菜
しめじ、緑豆もやし
ごま油 **D**ごま油除去
キムチのたれ **B**キムチのたれ除去

パンサンスー
緑豆春雨、人参、ハム、きゅうり、からし
錦糸卵 **A**錦糸卵除去

大学芋
さつまいも、はちみつ

スープ
緑豆もやし、コーン、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 824kcal
・蛋白質 30.8g ・脂質 21.1g

13日(水)

Wドックパン **C**米飯
白身魚のさくさく揚げ
ホキ、片栗粉、ソース(小袋)

小松菜の炒め
小松菜、人参、緑豆もやし、えのき、ハム

マヨサラダ **D**野菜サラダ
キャベツ、きゅうり、人参、コーン
マヨネーズ **D**手作りドレッシング

バレンシアオレンジ

ブラウンシチュー
豚肉、じゃがいも、玉葱、マッシュルーム
米粉シチューパウダー、トマト缶、赤ワイン
バター **C**バター除去

牛乳

エネルギー 877kcal
・蛋白質 32.8g ・脂質 38.6g

14日(木)

米飯
もやしとニラの炒め
豚肉、緑豆もやし、にら、人参、キャベツ

すこやかふりかけのり(小袋)

鱈の香味揚げ
Bホキの香味揚げ
鱈 **B**ホキ、小麦粉 **D**小麦粉除去
片栗粉、しょうが

ミニトマト

きゅうりのピクルス
きゅうり

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 800kcal
・蛋白質 38.1g ・脂質 19.3g

15日(金)

きのこごはん
しめじ、えのき、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 **B**手作りたれ

和風おろしハンバーグ
D豚肉の和風ソース
ハンバーグ **D**豚肉、玉葱、大根、青ねぎ、片栗粉

お浸し
白菜、人参、ほうれん草、ごま **D**ごま除去

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

みかん

味噌汁
切干し大根、つきこんにゃく、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 814kcal
・蛋白質 29.6g ・脂質 26.2g

18日(月) 敬老の日

19日(火)

米飯
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

揚げしゅうまい **D**大学芋
しゅうまい **D**さつまいも、小麦粉 **D**片栗粉

春雨サラダ
緑豆春雨、ハム、キャベツ、人参、きゅうり

わらび餅 **D**寒天の黒砂糖がけ

卵スープ **A**スープ
液卵 **A**液卵除去、玉葱、人参、片栗粉

牛乳

エネルギー 851kcal
・蛋白質 35.7g ・脂質 24g

20日(水)

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

茄子とキャベツのソテー
なす、キャベツ、人参、豚肉

おにぎり
ごま **D**ごま除去

肉うどん
うどん **D**お米の麺、牛肉、かまぼこ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 812kcal
・蛋白質 35.8g ・脂質 29.7g

21日(木)

米飯
カレイのマリネ
カレイ、片栗粉、玉葱、人参、ピーマン
レモン果汁、小麦粉 **D**小麦粉除去

和風スパゲティ **D**焼うどん
スパゲティ **D**米粉めん
ベーコン、キャベツ、人参、しめじ

磯香和え
緑豆もやし、ほうれん草、コーン、わかめ

味噌汁
玉葱、しめじ、青ねぎ、みそ
おつゆ **D**かまぼこ

牛乳

エネルギー 800kcal
・蛋白質 33.5g ・脂質 21g

22日(金)

ハンバーガー用パン **C**米飯
フライドチキン
鶏肉、片栗粉、カレー粉、レモン果汁
オースバイス、小麦粉 **D**小麦粉除去

大豆とツナのトマト煮
B大豆とハムのトマト煮
Dすり身とハムのトマト煮
大豆 **D**すり身、ツナ水煮 **B**ハム
玉葱、トマト缶、ウスターソース、ケチャップ

ポテトサラダ
じゃがいも、コーン、キャベツ
マヨネーズ **D**手作りドレッシング

フルーツゼリー

コンソメスープ
玉葱、わかめ、青ねぎ
カニカマ **A**アレルギー用竹輪

牛乳

エネルギー 880kcal
・蛋白質 33.6g ・脂質 32.5g

25日(月)

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

花野菜のサラダ
カリフラワー、ブロッコリー
マヨネーズ **D**手作りドレッシング

プッシュー
Aフルーツゼリー

スープ
わかめ、玉葱、人参、えのき

牛乳

エネルギー 786kcal
・蛋白質 30.5g ・脂質 25.6g

26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

タルタルソース(小袋)

Aソース(小袋)

ごま和え **D**お浸し
白菜、小松菜、えのき、ごま **D**ごま除去

いもサラダ
さつまいも、じゃがいも、赤ピーマン
キャベツ、むきえび **B**ハム

フルーツポンチ
みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、寒天

コーンスープ
コーン、鶏肉、玉葱、青ねぎ

牛乳

エネルギー 792kcal
・蛋白質 29.9g ・脂質 20.4g

27日(水)

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

切干大根煮
切干し大根、つきこんにゃく、人参
刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去

さつまいもとジャコのあげ
さつまいも、片栗粉、チリメン
大豆 **D**大豆除去

野菜スープ
ハム、緑豆もやし、人参、小松菜

牛乳

エネルギー 854kcal
・蛋白質 40.8g ・脂質 20.5g

28日(木)

米飯
三色そばろ丼
鶏肉ひき肉、インゲン、液卵 **A**もやし
しょうが

コロッケ **A**鶏の天ぷら
コロッケ **A**鶏肉、小麦粉 **D**鶏肉、片栗粉

しぐれ煮
ごぼう、豚肉、糸こんにゃく、人参

お浸し
小松菜、えのき、チリメン

ビーフン汁
玉葱、人参、ビーフン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 866kcal
・蛋白質 37.5g ・脂質 23g

29日(金)

米飯
白身魚のあんかけ
ホキ、片栗粉、人参、しめじ、青ねぎ
ごま油 **D**ごま油除去

添え野菜
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 **D**手作りドレッシング

肉じゃが
牛肉、じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース

たこ焼き **A**大学芋
たこ焼き **A**さつまいも

味噌汁
わかめ、キャベツ、青ねぎ、みそ
豆腐 **D**白身ボール

牛乳

エネルギー 885kcal
・蛋白質 35.6g ・脂質 26.9g

※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。