

平成29年10月 阪南市中学校給食献立表

3日(火)

米飯
豚肉の甘辛炒め
豚肉、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
ハムサラダ
ハム、人参、キャベツ、コーン、マヨネーズ **D**手作りドレッシング
きゅうりとわかめの酢の物
わかめ、きゅうり、チリメン
味噌汁
豆腐 **D**白身ボール、アレルギー用竹輪、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 888kcal
・蛋白質 35.3g ・脂質 30.6g

4日(水)

米飯
鶏のからあげ
鶏肉、片栗粉、にんにく、しょうが、小麦粉 **D**小麦粉除去
野菜の胡麻ドレッシング
D野菜の手作りドレッシング
キャベツ、ブロッコリー、コーン、香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング
五目豆 **Dひじき煮**
ひじき、刻み昆布、つきこんにやく、人参、大豆 **D**大豆除去
白玉団子のきなこがけ **D大学芋**
白玉 **D**さつま芋、きな粉 **D**きな粉除去
卵スープ **A **D**野菜スープ**
卵 **A** **D**ベーコン、玉葱、片栗粉
牛乳

エネルギー 944kcal
・蛋白質 40.1g ・脂質 30.9g

5日(木)

米飯
鯖のカレー焼き **B** **D**ホキのカレー焼き
鯖 **B** **D**ホキ、カレー粉
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
ミニトマト
しくれ煮
ごぼう、牛肉、糸こんにやく、人参
大根ときゅうりのピクルス
大根、きゅうり
味噌汁
玉葱、小松菜、人参、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 816kcal
・蛋白質 32.1g ・脂質 28.2g

6日(金)

コッパン **C **D**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、トンカツソース、大豆 **D**大豆除去、パン粉 **D**パン粉除去
ポークウインナー **Dアレルギー用ウインナー**
オクラ入りポテトサラダ
じゃがいも、玉葱、オクラ、人参、みそ、マスタード、マヨネーズ **D**手作りドレッシング
フルーツミックス
みかん缶、ハイン缶
ポパイスープ
ほうれん草、人参、コーン
牛乳

エネルギー 927kcal
・蛋白質 30.6g ・脂質 40.2g

9日(月) 体育の日



10日(火)

米飯
カレイの磯辺揚げ
カレイ、片栗粉、あおさ、小麦粉 **D**小麦粉除去
お浸し
ほうれん草、人参
ミニトマト
ごぼうの炒めサラダ
ごぼう、人参、ツナ水煮 **B** **D**ハム、ごま **D**ごま除去、野菜いっぱいドレッシング和風(小袋)
たこ焼き **A **B** **D**大学芋**
たこ焼き **A** **B** **D**さつま芋
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 818kcal
・蛋白質 35.8g ・脂質 24.4g

11日(水)

米飯
手作りヘレカツ **D**豚天
豚肉、パン粉 **D**パン粉除去、小麦粉 **D**片栗粉
ソース(小袋)
ミモザサラダ **A **D**野菜サラダ**
カリフラワー、ブロッコリー、ハム、錦糸卵 **A** **D**錦糸卵除去、香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング
ひじきの煮物
ひじき、つきこんにやく、大豆 **D**豚肉
キャンディチーズ **C **D**フルーツゼリー**
コンソメスープ
緑豆もやし、しめじ、白菜、ハセリ
牛乳

エネルギー 771kcal
・蛋白質 33.9g ・脂質 24.5g

12日(木)

米飯
鶏肉の甘辛丼
鶏肉、玉葱、人参、青ねぎ、片栗粉、刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去
海藻サラダ
ツナ水煮 **B** **D**かまぼこ、海藻ミックス、キャベツ、人参、きゅうり
揚げ大豆の海苔塩 **D寒天の黒みつがけ**
大豆 **D**寒天、片栗粉、あおさ
味噌汁
さつまいも、えのき、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 810kcal
・蛋白質 37.7g ・脂質 22.6g

13日(金)

米飯
鯖の塩焼き **B** **D**ホキの塩焼き
鯖 **B** **D**ホキ、大根
だし巻き玉子
A **D**アレルギー用ウインナー
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
みかん
味噌汁
玉葱、白菜、しめじ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 816kcal
・蛋白質 32.8g ・脂質 29.3g

16日(月)

米飯
メンチカツ **D**鶏天
メンチカツ **D**鶏肉
野菜のオイスターソース炒め
緑豆もやし、チンゲンサイ、ベーコン、オイスターソース
エビとブロッコリーのサラダ
B **D**ウインナーとブロッコリーのサラダ
むきえび **B** **D**アレルギー用ウインナー、ブロッコリー、イタリアンドレッシング(小袋)
ハイン缶
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、カレールウ **D**アレルギー用カレールウ
牛乳

エネルギー 907kcal
・蛋白質 31.6g ・脂質 29.4g

17日(火)

米飯
ホキのレモン焼き
ホキ、レモンペッパーオイル
上海風焼きそば **B 焼きそば **D** 焼きビーフン**
中華めん **D**ビーフン、いか **B** **D**ハム、緑豆もやし、えび **B** **D**アレルギー用竹輪、キャベツ、人参
吹寄せ煮
高野豆腐 **D**白身ボール、乾燥椎茸、インゲン、かまぼこ、人参
ごま和え **Dお浸し**
白菜、小松菜、えのき、ごま **D**ごま除去
味噌汁
玉葱、しめじ、青ねぎ、みそ、おつゆ **D**えのき
牛乳

エネルギー 795kcal
・蛋白質 40.6g ・脂質 15.3g

18日(水)

炊き込みくりごはん
刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去、人参、つきこんにやく、乾燥椎茸、ムキ栗、炊き込みご飯たれ **B** **D**手作りたれ
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
金平牛蒡
ごぼう、人参、つきこんにやく
ミニトマト
肉じゃが
牛肉、じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース
フルーツゼリー
味噌汁
豆腐 **D**白身ボール、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 875kcal
・蛋白質 31.1g ・脂質 25.7g

19日(木)

Wドックパン **C **D**米飯**
煮込みハンバーグ **D豚肉のケチャップソース**
ハンバーグ **D**豚肉、ケチャップ、ウスターソース
添え野菜
緑豆もやし、人参
粉吹芋
じゃがいも、コーン、ハセリ
ツナサラダ **B **D**ハムサラダ**
ツナ水煮 **B** **D**ハム、大根、きゅうり、人参、マヨネーズ **D**手作りドレッシング
キャベツのピクルス
キャベツ
コーンクリームスープ **C **D**コーンスープ**
クリームスープ **C** **D**クリームスープ除去、コーン、ハセリ
牛乳

エネルギー 851kcal
・蛋白質 31.5g ・脂質 34.4g

20日(金)

米飯
鮭の和風ソース **B** **D**ホキの和風ソース
鮭 **B** **D**ホキ、小麦粉 **D**小麦粉除去、片栗粉、玉葱、赤ピーマン、ピーマン、ゆず果汁
ブロッコリー
卵とじ **A **D**野菜煮**
グリーンピース、玉葱、キャベツ、人参、液卵 **A** **D**鶏肉、カニカマ **A** **D**白身ボール
ごま辛子和え **D辛子和え**
小松菜、緑豆もやし、切干大根、からし、ごま **D**ごま除去
味噌汁
さつまいも、アレルギー用竹輪、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 800kcal
・蛋白質 36.3g ・脂質 20.5g

23日(月)

米飯
さんまの塩焼き **B** **D**ホキの塩焼き
さんま **B** **D**ホキ
かきあげ
アレルギー用竹輪、まいたけ、さつまいも、小麦粉 **D**片栗粉
おかか和え **B **D**お浸し**
小松菜、緑豆もやし、かつお粉 **B** **D**かつお粉除去
切干大根煮
切干大根、つきこんにやく、人参、刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去
ひじきのふりかけ
ひじき、チリメン、ごま **D**ごま除去
すまし汁
豆腐 **D**かまぼこ、緑豆もやし、人参、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 858kcal
・蛋白質 32.9g ・脂質 28.4g

24日(火)

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、ごま **D**ごま除去
すこやかふりかけおかか(小袋)
B **D**すこやかふりかけのり(小袋)
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** **D**錦糸卵除去
ミニトマト
ナムル **Dお浸し**
ほうれん草、緑豆もやし、人参、ごま油 **D**ごま油除去
中華スープ
緑豆もやし、わかめ、ベーコン、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 800kcal
・蛋白質 32.6g ・脂質 23.5g

25日(水)

さごしの照り焼き **B **D**ホキの照り焼き**
さごし **B** **D**ホキ
コロケ **A **C** **D**鶏の唐揚げ**
コロケ **A** **C** **D**鶏肉、小麦粉 **D**鶏肉、片栗粉
ブロッコリーの辛子和え
アレルギー用ウインナー、ブロッコリー、キャベツ、からし、オリーブ油
おにぎり
ごま **D**ゆかり
みかん
わかめうどん
うどん **D**お米の糠、刻み油揚げ **D**鶏肉、かまぼこ、人参、わかめ
牛乳

エネルギー 770kcal
・蛋白質 31g ・脂質 24.4g

26日(木)

米飯
手作りハムカツ **C** **D**トンカツ **D**豚天
ハム **C** **D**豚肉、パン粉 **D**パン粉除去、小麦粉 **D**片栗粉
ソース(小袋)
野菜炒め
キャベツ、玉葱、人参、インゲン
れんこんサラダ
れんこん、きゅうり、人参
じゃこの金平
チリメン、つきこんにやく
味噌汁
豆腐 **D**アレルギー用竹輪、大根、人参、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 831kcal
・蛋白質 32.4g ・脂質 20.4g

27日(金)

黒糖パン **C **D**米飯**
へべろンチーノ **Dビーフン炒め**
スパゲティ **D**ビーフン、いか **B** **D**ハム、ほうれん草、にんにく、オリーブ油、白ワイン、たかの爪
チキンナゲット
Dアレルギー用ウインナー
トマトケチャップ(小袋)
ジャーマンポテト
じゃがいも、ベーコン、ハセリ
パレンシアオレンジ
野菜スープ
人参、緑豆もやし、白菜、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 786kcal
・蛋白質 27.8g ・脂質 23.8g

30日(月)

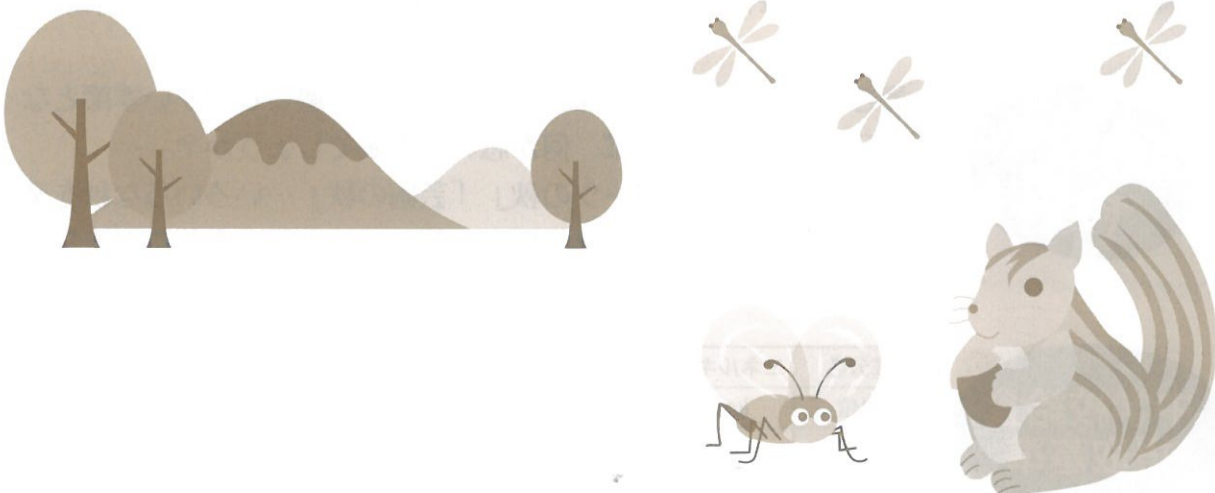
米飯
マーボー茄子丼
豚ひき肉、なす、玉葱、にら、人参、しょうが、トウバンジャン、赤みそ、片栗粉
鶏肉の梅酢揚げ
鶏肉、梅酢、片栗粉、小麦粉 **D**小麦粉除去
もやし炒め
緑豆もやし、小松菜
フルーツ杏仁 **C **D**フルーツミックス**
黄桃缶、ハイン缶、みかん缶、杏仁豆腐 **C** **D**杏仁豆腐除去
中華スープ
キャベツ、人参、えのき、青ねぎ
牛乳

エネルギー 824kcal
・蛋白質 32.2g ・脂質 24.5g

31日(火)

米飯
牛肉のマスタードソテー
牛肉、玉葱、人参、インゲン、マスタード、白ワイン、オリーブ油、バター **C** **D**バター除去
ごぼうサラダ
ごぼう、キャベツ、人参、ハム、チリメン、ごま **D**ごま除去、マヨネーズ **D**手作りドレッシング
キューちゃん漬
きゅうり、細切り昆布、しょうが、ごま **D**ごま除去
スープ
わかめ、緑豆もやし、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 819kcal
・蛋白質 33g ・脂質 28.4g



※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。