

平成29年12月 阪南市中学校給食献立表



1日(金)

うずまきパン **C****D** **米飯**
ペペロンチーノ **D** **ビーファン炒め**
 スパゲティ **D** **ビーファン**、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
ポークウインナー
D **アレルギー用ウインナー**
ミルクココア
D **フルーツゼリー**
コールスローサラダ
 キャベツ、コーン、人参、レモン果汁
大豆の黒砂糖かけ
D **寒天の黒砂糖かけ**
 いら大豆 **D** **寒天**、きな粉 **D** **きな粉除去**、黒砂糖
卵スープ **A****D** **スープ**
 卵 **A****D** **卵除去**、玉葱、片栗粉
牛乳
エネルギー 875kcal
 ・蛋白質 28.9g ・脂質 31.7g

4日(月)

米飯
ピビンバ
 牛肉、しょうが、白菜、豆もやし、ほうれん草
 ごま **D** **ごま除去**、ごま油 **D** **ごま油除去**
 トウバンジャン
ツナサラダ **B****D** **ハム** **サラダ**
 ツナ水煮 **B****D** **ハム**、きゅうり、人参
大学芋
 さつまいも、はちみつ
中華スープ
 緑豆もやし、しめじ、コーン、青ねぎ
牛乳

エネルギー 790kcal
 ・蛋白質 32.6g ・脂質 23.3g

5日(火)

米飯
鶏肉のエスニック揚げ
 鶏肉、カレー粉、片栗粉、緑豆もやし
 小麦粉 **D** **小麦粉除去**
カットコーン
シルバーサラダ
 きゅうり、春雨、赤ピーマン
 マヨネーズ **D** **手作りドレッシング**
ほうれん草のしらす和え
 ほうれん草、しらす、大根
スープ
 人参、ごぼう、さつまいも、青ねぎ
牛乳

エネルギー 829kcal
 ・蛋白質 34.3g ・脂質 26.6g

6日(水)

米飯
鯖の生姜煮 **B****D** **赤魚の生姜煮**
 さば **B****D** **赤魚**、しょうが
コロケ **A****C****D** **豚天**
 コロケ **A****C** **豚肉**、小麦粉
 コロケ **D** **豚肉**、片栗粉
ミモザサラダ **A****D** **和風サラダ**
 マカロニ **D** **発芽玄米マカロニ**、きゅうり
 カリフラワー、ブロッコリー、ローズハム、人参
 錦糸卵 **A****D** **錦糸卵除去**
 野菜いっぱいドレッシング和風(小袋)
みかん
野菜スープ
 玉葱、キャベツ、コーン、青ねぎ
牛乳

エネルギー 927kcal
 ・蛋白質 29.4g ・脂質 34.5g

7日(木)

ササミチーズフライ **C****D** **鶏天**
 ササミチーズフライ **C****D** **鶏肉**、小麦粉
 ササミチーズフライ **D** **鶏肉**、片栗粉
ブロッコリー
お浸し
 白菜、人参、ほうれん草
おにぎり
 黒ごま **D** **黒ごま除去**
大豆煮 **D** **吹寄せ煮**
 大豆 **D** **白身のすり身**、人参、刻み昆布、鶏肉
カレーうどん
 うどん **D** **お米の麺**、合挽ミンチ、玉葱、青ねぎ
 刻み油揚げ **D** **刻み油揚げ除去**、しめじ、片栗粉
 カレールー **D** **アレルギー用カレールー**
牛乳

エネルギー 827kcal
 ・蛋白質 33.7g ・脂質 25g

8日(金)

米飯
豚肉のバーベキューソース炒め
 豚肉、玉葱、ピーマン、エリンギ、にんにく
 りんごピューレ、ケチャップ、ウスターソース
焼きそば **D** **焼うどん**
 中華めん **D** **お米の麺**、豚肉、玉葱、人参、キャベツ
 ウスターソース、とんかつソース
ナムル **D** **お浸し**
 小松菜、大根、人参、ごま油 **D** **ごま油除去**
わかめスープ
 わかめ、緑豆もやし、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 806kcal
 ・蛋白質 31.8g ・脂質 24.2g

11日(月)

米飯
鯖の照り焼き **B****D** **ホキの照り焼き**
 鯖 **B****D** **ホキ**
だし巻き玉子
A**D** **アレルギー用ウインナー**
お浸し
 ほうれん草、人参
金平牛蒡
 牛肉、ごぼう、人参、つきこんにやく
 ごま **D** **ごま除去**
揚げたこ焼き **A****B****D** **大学芋**
 たこ焼き **A****B****D** **さつまいも**
味噌汁
 小松菜、大根、人参、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 854kcal
 ・蛋白質 38.2g ・脂質 27.4g

12日(火)

米飯
キャベツメンチカツ **D** **豚天**
 キャベツメンチカツ **D** **豚肉**、片栗粉
ソース(小袋)
ポイルキャベツ
 メンチカツは
 犬鳴ホークと泉州で取れた
 キャベツ・玉ねぎを
 使用しています
キュウちゃん漬
 きゅうり、細切り昆布、しょうが、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、ごま **D** **ごま除去**
りんご
ハヤシライス
 牛肉、玉葱、じゃがいも、ハヤシルウ
 グリンピース、ウスターソース、ケチャップ
牛乳

エネルギー 896kcal
 ・蛋白質 30.1g ・脂質 27.6g

13日(水)

たこめし **B****D** **炊込みご飯**
 たこ **B****D** **大根**、人参、刻み油揚げ **D** **刻み油揚げ除去**
 アレルギー用竹輪、しょうが
白身魚のさくさく揚げ
 ホキ、片栗粉、ソース(小袋)
野菜添え
 キャベツ、れんこん、人参、きゅうり
 笑顔でランチドレッシングかんきつ(小袋)
肉じゃが
 牛肉、じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース
フルーツミックス
 みかん缶、パイナップル缶
味噌汁
 わかめ、青ねぎ、みそ、おつゆ **D** **白身のすり身**
牛乳

エネルギー 794kcal
 ・蛋白質 35.1g ・脂質 20.4g

14日(木)

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
ブロッコリー
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**
スマイルポテト
サンタさんのケーキ
A**C****D** **はちみつレモンゼリー**
スープ
 緑豆もやし、かまぼこ、白菜、青ねぎ
牛乳

エネルギー 947kcal
 ・蛋白質 34.2g ・脂質 31.9g

15日(金)

ハンバーガー用パン **C****D** **米飯**
照り焼きハンバーグ
D **豚焼きあんかけ**
 ハンバーグ **D** **豚肉**、しめじ、えのき、しょうが
 片栗粉
野菜炒め
 キャベツ、玉葱、人参、緑豆もやし
ポテトサラダ
 じゃがいも、人参、きゅうり
 マヨネーズ **D** **手作りドレッシング**
パイナップル缶
イカチャウダー
B **チャウダー**
C**D** **クリームシチュー**
 イカ **B****D** **ハム**、玉葱、人参、パセリ、コーン
 クリームポタージュ **C****D** **アレルギー用シチュールー**
 牛乳 **D** **牛乳除去**
牛乳

エネルギー 912kcal
 ・蛋白質 31g ・脂質 34.2g

イカチャウダーは
 阪南市立中学校の
 保健委員の献立を
 参考にしました

18日(月)

米飯
カレイの唐揚げ
 カレイ、片栗粉、小麦粉 **D** **小麦粉除去**
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**
卵とじ **A****D** **吹寄せ煮**
 豚肉、高野豆腐 **D** **白身のすり身**、玉葱、インゲン
 卵 **A****D** **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
 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 817kcal
 ・蛋白質 39.5g ・脂質 23.8g

19日(火)

米飯
揚げギョーザの酢醤油かけ
D **鶏唐揚げの酢醤油かけ**
 ギョーザ **D** **鶏肉**、小麦粉 **D** **片栗粉**
 しょうが、青ねぎ
ポイルキャベツ
ミニトマト
うずら卵と野菜の中華煮
A**D** **ウインナーと野菜の中華煮**
 うずら卵 **A****D** **ウインナー**
 豚肉、玉葱、たけのこ、人参、片栗粉
パレンシアオレンジ
中華スープ
 チンゲン菜、人参、緑豆もやし、青ねぎ
牛乳

エネルギー 833kcal
 ・蛋白質 25.5g ・脂質 25.1g

20日(水)

米飯
鯖の照り焼き **B****D** **ホキの照り焼き**
 鯖 **B****D** **ホキ**、しょうが
お好みあげ
 アレルギー用竹輪、さくらえび **B****D** **ハム**
 キャベツ、あおのり、小麦粉 **D** **片栗粉**
 ソース(小袋)
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**
カニカマときゅうりのごま酢和え
A **きゅうりのごま酢和え**
D **きゅうりの酢の物**
 カニカマ **A****D** **かまぼこ**、きゅうり、わかめ
 ごま **D** **ごま除去**
豚汁
 豚肉、大根、人参、ごぼう、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 798kcal
 ・蛋白質 35.5g ・脂質 21.3g

21日(木)

米飯
春巻 **D** **鶏天**
 春巻(キーマカレー) **D** **鶏肉**、片栗粉
 春巻(米粉入り) **D** **鶏肉**、片栗粉
ナムル **D** **お浸し**
 ほうれん草、豆もやし、人参、ごま油 **D** **ごま油除去**
厚揚げチャンプル **D** **チャンプル**
 厚揚げ **D** **かまぼこ**、ごま油 **D** **ごま油除去**
 小松菜、人参、たけのこ、玉葱、片栗粉
フルーツ杏仁
C**D** **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 **C****D** **杏仁豆腐除去**
中華スープ
 チンゲン菜、緑豆もやし、青ねぎ
牛乳

エネルギー 880kcal
 ・蛋白質 22.3g ・脂質 34.1g



※天候等により、パンがご飯にかわることがありますのでご了承ください。