

# 平成30年2月 阪南市中学校給食献立表



### 1日(木)

**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  
揚げギョーザ **D**鶏天  
ギョーザ **D**鶏肉、小麦粉 **D**片栗粉  
茎わかめのサラダ  
くきわかめ、きゅうり、人参、ドレッシング香りこま **D**手作りドレッシング  
卵スープ **A****D**野菜スープ  
わかめ、人参、えのき、液卵 **A****D**液卵除去  
牛乳

エネルギー 789kcal  
・蛋白質 33.8g ・脂質 27.5g

### 2日(金)

**米飯**  
竹輪の磯辺揚げ  
竹輪 **D**アレルギー用竹輪、小麦粉 **D**片栗粉、あおさ  
目玉焼き **A****D**ウインナー焼き  
卵 **A****D**アレルギー用ウインナー  
すこやかふりかけのり(小袋)  
コールスローサラダ  
キャベツ、人参、コーン、マヨネーズ **D**手作りドレッシング  
つきごんにやくの金平  
つきごんにやく、人参、インゲン、たかの爪  
味噌汁  
玉葱、小松菜、人参、青ねぎ、みそ  
牛乳

エネルギー 909kcal  
・蛋白質 31.8g ・脂質 35.1g

### 5日(月)

**米飯**  
鯨のカレー天ぷら **B****D**ホキのカレー天ぷら  
鯨 **B****D**ホキ、カレー粉、小麦粉 **D**片栗粉  
ビーフン炒め  
ビーフン、ペーロン、玉葱、ピーマン、人参、ウスターソース  
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  
大豆の黒砂糖がけ **D**寒天の黒砂糖がけ  
いり大豆 **D**寒天、きな粉 **D**きな粉除去、黒砂糖  
巻きのり  
すまし汁  
豆腐 **D**かまぼこ、しめじ、青ねぎ  
牛乳

エネルギー 857kcal  
・蛋白質 37.5g ・脂質 31.8g

### 6日(火)

**米飯**  
チキン南蛮  
鶏肉、片栗粉  
タルタルソース(小袋) **A****D**ソース(小袋)  
ミニトマト  
ほうれん草のしらす和え  
ほうれん草、しらす、大根  
みかん  
なめこの味噌汁  
豆腐 **D**アレルギー用竹輪、なめこ、わかめ、青ねぎ、みそ  
牛乳

鳥取中学校の3年生の献立を参考にしました

エネルギー 783kcal  
・蛋白質 34.1g ・脂質 27.5g

### 7日(水)

**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  
やさしいふりかけそこんぶ(小袋)  
海藻サラダ  
海藻ミックス、蒸しささみ、キャベツ、人参、イタリアンドレッシング  
大学芋  
さつまいも、はちみつ  
もやしスープ  
緑豆もやし、ロースハム、チンゲン菜、人参、青ねぎ  
牛乳

エネルギー 889kcal  
・蛋白質 29.6g ・脂質 25.4g

### 8日(木)

炊き込みごはん  
ツナ水煮 **B****D**アレルギー用竹輪、ひじき、人参、しょうが  
ブリの照焼き **B****D**ホキの照焼き  
ブリ **D**ホキ  
大根おろし  
大根、片栗粉  
みかん  
かぼちゃサラダ  
かぼちゃ、ロースハム、きゅうり、玉葱、コーン、マヨネーズ **D**手作りドレッシング  
ほうれん草と人参のごま和え **D**お浸し  
ほうれん草、人参、ごま **D**ごま除去  
かき玉汁 **A****D**すまし汁  
液卵 **A****D**液卵除去  
しいたけ、みつば  
牛乳

阪の中学校の1年1組の献立を参考にしました

エネルギー 850kcal  
・蛋白質 35.7g ・脂質 29g

### 9日(金)

ハンバーガー用パン **C****D**米飯  
白身フライ **D**白身魚の天ぷら  
白身フライ **D**ホキ、片栗粉  
キャベツのカレーステーキ  
キャベツ、カレー粉  
フライドポテト  
タルタルソース(小袋) **A****D**ソース(小袋)  
スライスチーズ **C****D**フルーツゼリー  
コーンソテー  
コーン、ハセリ  
コンソメスープ  
玉葱、キャベツ、ロースハム、ハセリ  
牛乳

エネルギー 940kcal  
・蛋白質 27.4g ・脂質 41.8g

### 12日(月) 振替休日

### 13日(火)

**米飯**  
鯨の生姜煮 **B****D**赤魚の生姜煮  
鯨 **B****D**赤魚、しょうが  
コロケ **A****C****D**鶏天  
コロケ **A****C**鶏肉、小麦粉、コロケ **D**鶏肉、片栗粉  
ブロッコリー  
野菜の胡麻ドレッシング  
**D**野菜のドレッシング  
キャベツ、きゅうり、コーン、みそ、練りごま **D**練りごま除去  
ごま **D**ごま除去、マヨネーズ **D**手作りドレッシング  
だし巻き玉子  
**A****D**アレルギー用ウインナー  
味噌汁  
豆腐 **D**白身ポーク、大根、人参、青ねぎ、みそ  
牛乳

エネルギー 908kcal  
・蛋白質 31.4g ・脂質 36.3g

### 14日(水)

**米飯**  
ササミチーズフライ **C****D**豚天  
ササミチーズフライ **C****D**豚肉、小麦粉  
ササミチーズフライ **D**豚肉、片栗粉  
冬野菜のサラダ  
ロースハム、カリフラワー、キャベツ、ブロッコリー、コーン、イタリアンドレッシング  
高野豆腐の卵とじ **A****D**吹寄せ煮  
高野豆腐 **D**鶏肉、液卵 **A****D**液卵除去  
人参、玉葱、グリーンピース  
フルーツポンチ  
みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、みつ豆用寒天  
味噌汁  
おつゆ **D**かまぼこ、わかめ、青ねぎ、みそ  
牛乳

エネルギー 830kcal  
・蛋白質 32.2g ・脂質 22.2g

### 15日(木)

**米飯**  
白身魚のからあげ  
たら、片栗粉  
ソース(小袋)  
ボイルキャベツ  
パンサンズニ  
春雨、人参、豚卵 **A****D**豚系卵除去  
ロースハム、きゅうり、練りからし  
蒸ししゅうまい **D**大学芋  
しゅうまい **D**さつまいも  
マーボー豆腐丼 **D**マーボー茄子丼  
豆腐 **D**鶏子、豚ミンチ、玉葱、にら、人参、しょうが、トウバンジャン、赤みそ、片栗粉  
牛乳

エネルギー 881kcal  
・蛋白質 38.1g ・脂質 26g

### 16日(金)

コッペパン **C****D**米飯  
野菜おろしハンバーグ  
**D**豚天の野菜おろしがけ  
ハンバーグ **D**豚肉、玉葱、人参、白菜、大根、青ねぎ、片栗粉  
りんごサラダ  
りんご、水菜、キャベツ  
チョコレートジャム **C****D**イチゴジャム  
ビーフシチュー  
牛肉、じゃがいも、人参、ハヤシベース、とんかつソース、ウスターソース、ケチャップ  
牛乳

鳥取中学校の3年生の献立を参考にしました

エネルギー 906kcal  
・蛋白質 28.9g ・脂質 30.1g

### 19日(月)

**米飯**  
回鍋肉 **D**野菜炒め  
豚肉、キャベツ、にら、赤ピーマン、しめじ、青ねぎ、しょうが、トウバンジャン、赤みそ、ごま油 **D**ごま油除去  
きゅうりとコーンのサラダ  
きゅうり、コーン、マヨネーズ **D**手作りドレッシング  
パイナップル缶  
中華スープ  
チンゲン菜、人参、液卵 **A****D**白身ポーク  
牛乳

鳥取中学校の3年生の献立を参考にしました

エネルギー 856kcal  
・蛋白質 32.2g ・脂質 29.8g

### 20日(火)

ホキの天ぷら  
ホキ、小麦粉 **D**片栗粉  
さつまいもの天ぷら  
さつまいも、小麦粉 **D**片栗粉  
吹寄せ煮  
高野豆腐 **D**アレルギー用竹輪、乾燥椎茸、インゲン、人参  
おにぎり  
ごま **D**ごま除去  
肉うどん  
うどん **D**お米の糠、牛肉、かまぼこ、青ねぎ  
牛乳

エネルギー 812kcal  
・蛋白質 39.2g ・脂質 26.5g

### 21日(水)

**米飯**  
トンカツ **A****C****D**豚天  
とんかつ **A****C**豚肉、小麦粉  
とんかつ **D**豚肉、片栗粉  
ソース(小袋)  
上海風焼そば **D**ビーフン炒め  
中華めん **D**ビーフン、いかに **D**ハム、えび **D**ハム  
キャベツ、人参、もやし  
れんこん金平  
れんこん、人参、つきごんにやく、ごま **D**ごま除去  
フルーツゼリー  
味噌汁  
豆腐 **D**白身ポーク、大根、人参、青ねぎ、みそ  
牛乳

エネルギー 888kcal  
・蛋白質 31.8g ・脂質 23.7g

### 22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  
イタリアンサラダ **B****D**ハムサラダ  
えび **D**ハム、イカ **D**ハム、キャベツ、玉葱、赤ピーマン、黄ピーマン、イタリアンドレッシング  
わらび餅(抹茶) **D**大学芋  
野菜としいたけの卵スープ  
**A****D**野菜としいたけのスープ  
液卵 **A****D**液卵除去、もやし、乾燥椎茸、さつまいも、青ねぎ、片栗粉  
牛乳

エネルギー 780kcal  
・蛋白質 39.5g ・脂質 16.6g

### 23日(金)

**米飯**  
キャベツメンチカツ **D**鶏天  
キャベツメンチカツ **D**鶏肉、片栗粉  
インゲンソテー  
ミニトマト  
れんこんサラダ  
れんこん、きゅうり、人参  
キャンディチーズ **C****D**フルーツゼリー  
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

メンチカツは犬鳴ホークと阪南で取れたキャベツ・玉ねぎを使用しています

エネルギー 917kcal  
・蛋白質 31.5g ・脂質 29.1g

### 26日(月)

**米飯**  
鯨の揚げ出し風  
鯨、片栗粉、大根、小麦粉 **D**小麦粉除去  
ブロッコリー  
筑前煮  
乾燥椎茸、鶏肉、人参、ごぼう、板こんにやく、グリーンピース  
ひじきのふりかけ  
ひじき、チリメン、ごま **D**ごま除去  
豚汁  
豚肉、つきごんにやく、大根、人参、青ねぎ、みそ  
牛乳

エネルギー 777kcal  
・蛋白質 37.9g ・脂質 19.6g

### 27日(火)

Wドックパン **C****D**米飯  
イタリアンスパゲティ  
**D**イタリアンマカロニ  
スパゲティ **D**発芽玄米マカロニ、玉葱、ロースハム、人参、ピーマン、ケチャップ、とんかつソース、ウスターソース  
鶏のからあげ  
小麦粉 **D**小麦粉除去、鶏肉、片栗粉、にんにく、しょうが  
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  
卵スープ **A****D**スープ  
液卵 **A****D**液卵除去、焼卵 **D**ハム、チンゲン菜、もやし、青ねぎ  
牛乳

エネルギー 813kcal  
・蛋白質 34.5g ・脂質 28.5g

### 28日(水)

**米飯**  
鯨の竜田揚げ **B****D**ホキの竜田揚げ  
鯨 **B****D**ホキ、小麦粉 **D**小麦粉除去、片栗粉、しょうが  
野菜炒め  
キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、豚肉  
焼きとうもろこし  
五目大豆煮 **D**五目煮  
大豆 **D**アレルギー用竹輪、刻み昆布、ごぼう、つきごんにやく、人参  
切干大根のごま和え **D**切干大根の和え物  
ほうれん草、人参、切干大根、ごま **D**ごま除去  
味噌汁  
豆腐 **D**白身ポーク、わかめ、白菜、青ねぎ、みそ  
牛乳

エネルギー 864kcal  
・蛋白質 35.1g ・脂質 24.8g



※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。