



# 平成30年3月 阪南市中学校給食献立表



1日(木)

**米飯**  
鶏そぼろ丼  
鶏ひき肉、人参、ピーマン、玉葱、緑豆もやし、しょうが  
**イカリングフライ** **A B D** 鶏天  
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**  
小松菜、白菜、しめじ  
**味噌汁**  
大根、人参、青ねぎ、みそ、豆腐 **D** 白身ボール  
**牛乳**

エネルギー 775kcal  
・蛋白質 37.8g ・脂質 22.2g

2日(金)

**温ちらし**  
ちらしずしの素  
**鯖の照り焼き** **B D** ホキの照り焼き  
さわら **D** ホキ  
**かきあげ**  
まいたけ、さつま芋、アレルギー用竹輪  
小麦粉 **D** 片栗粉  
**ちらしの具**  
グリーンピース、チリメン、液卵 **A D** 乾燥椎茸  
**お浸し**  
人参、小松菜、緑豆もやし、こま **D** こま除去  
**刻み海苔(小袋)**  
**菜の花のすまし汁**  
菜の花、青ねぎ、豆腐 **D** 白身ボール  
**牛乳**

エネルギー 877kcal  
・蛋白質 40.4g ・脂質 24.4g

5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、トウバンジャン、こま **D** こま除去  
ごま油 **D** ごま油除去  
**あげ玉煮**  
**A** あげと鶏肉の煮  
**D** 鶏肉と竹輪の煮  
刻み油揚げ **D** アレルギー用竹輪  
液卵 **A D** 鶏肉 玉葱、人参、ネギ  
**蒸ししゅうまい** **D** 大学芋  
しゅうまい **D** さつま芋  
**わかめスープ**  
わかめ、えのきたけ、青ねぎ、豆腐 **D** 白身ボール  
**牛乳**

エネルギー 803kcal  
・蛋白質 36.9g ・脂質 27.5g

6日(火)

**米飯**  
鯨の塩焼き **B D** ホキの塩焼き  
鯨 **B D** ホキ  
**さつま芋の天ぷら**  
さつま芋、小麦粉 **D** 片栗粉  
**お浸し**  
白菜、人参、ほうれん草  
**コールスローサラダ**  
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  
**わらび餅(きなこ)**  
**D** 寒天の黒砂糖がけ  
**豚汁**  
豚肉、大根、人参、こぼろ、青ねぎ、みそ  
**牛乳**

エネルギー 858kcal  
・蛋白質 34.5g ・脂質 27g

7日(水)

**米飯**  
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  
**カットコーン**  
**ミニトマト**  
**しぐれ煮**  
こぼろ、牛肉、糸こんにゃく、人参  
**ジャコ炒め**  
チリメン、こま **D** こま除去  
**味噌汁**  
豆腐 **D** 白身ボール、大根、人参、青ねぎ、みそ  
**牛乳**

エネルギー 898kcal  
・蛋白質 34.2g ・脂質 32g

8日(木)

**米飯**  
手作りチキンカツ **D** 鶏天  
鶏肉、パン粉 **D** パン粉除去、小麦粉 **D** 片栗粉  
**ソース(小袋)**  
**カリフラワーのトマト煮**  
カリフラワー、人参、キャベツ、トマト缶、オリーブ油、レモン果汁、ウスターソース  
**フルーツ白玉** **D** フルーツミックス  
みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、白玉 **D** 白玉除去  
**福神漬**  
**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  
カレールーウ **D** アレルギー用カレールーウ  
**牛乳**

エネルギー 889kcal  
・蛋白質 30.9g ・脂質 21.9g

9日(金)

**コッペパン** **C D** **米飯**  
**照り焼きハンバーグ**  
**D** 豚の生姜焼き  
ハンバーグ **D** 豚肉、しょうが、片栗粉  
**キャベツのマリネ**  
キャベツ、ポン酢醤油、レモン果汁  
**ブロッコリー**  
**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  
**フルーツゼリー**  
**クリームスープ**  
ベーコン、玉葱、人参、パセリ  
クリームホタージュ **C D** アレルギー用シチュールウ  
牛乳 **C D** 牛乳除去  
**牛乳**

エネルギー 938kcal  
・蛋白質 29.1g ・脂質 36.7g

12日(月)

**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  
**添え野菜**  
キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、和風ドレッシング(小袋)  
**ツナサラダ** **B D** **ハムサラダ**  
ツナ水煮 **B D** ハム、玉葱、キャベツ、えのき、マヨネーズ **D** 手作りドレッシング  
**竹輪の金平**  
アレルギー用竹輪、人参、こま **D** こま除去  
**味噌汁**  
じゃがいも、玉葱、人参、青ねぎ、みそ  
**牛乳**

エネルギー 918kcal  
・蛋白質 37.7g ・脂質 33.7g

13日(火)

**Wドックパン** **C D** **米飯**  
**焼きそば** **D** **ビーフン炒め**  
中華めん **D** ビーフン、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ウスターソース、トンカツソース  
**チキンナゲット** **D** 鶏天  
チキンナゲット **D** 鶏肉、片栗粉  
トマトケチャップ(小袋)  
**ミモザサラダ** **A D** **ハムサラダ**  
カリフラワー、ブロッコリー、ロースハム  
錦糸卵 **A D** 錦糸卵除去  
こまドレッシング **D** 手作りドレッシング  
**ジャガイモチップス**  
じゃがいも  
**コンソメスープ**  
玉葱、わかめ、青ねぎ  
**牛乳**

エネルギー 845kcal  
・蛋白質 29.6g ・脂質 37.7g

14日(水) 卒業式



15日(木)

**米飯**  
**鯖の塩焼き** **B D** **ホキの塩焼き**  
鯖 **B D** ホキ、大根  
**かきあげ**  
玉葱、かぼちゃ、さつま芋、小麦粉 **D** 片栗粉  
**ひじきの炒め煮**  
鶏肉、ひじき、人参、インゲン  
刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去  
大豆 **D** アレルギー用竹輪  
**パイナップル缶**  
**味噌汁**  
大根、わかめ、青ねぎ、みそ  
おつゆふ **D** かまぼこ  
**牛乳**

エネルギー 887kcal  
・蛋白質 31.5g ・脂質 33.3g

16日(金)

**ハイジのパン** **C D** **米飯**  
**エビカツ** **B D** **竹輪の天ぷら**  
エビカツ **B** アレルギー用竹輪、小麦粉  
エビカツ **D** アレルギー用竹輪、片栗粉  
**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  
**ソース(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  
**丸ごとみかん缶**  
**コーンクリームスープ**  
コーンクリームスープ **C D** アレルギー用シチュールウ  
コーン、パセリ  
**牛乳**  
エビカツは泉佐野で取れた玉ねぎを使用しています。

エネルギー 805kcal  
・蛋白質 26.4g ・脂質 27.5g

19日(月)

**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)**  
**ポイルキャベツ**  
**コーンソテー**  
コーン、パセリ  
**肉じゃが**  
牛肉、じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース  
**ナムル** **D** **お浸し**  
緑豆もやし、きゅうり、ごま油 **D** ごま油除去  
**わかめスープ**  
わかめ、玉葱、えのき、こま **D** こま除去  
**牛乳**

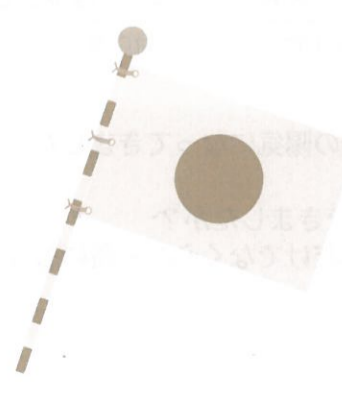
エネルギー 838kcal  
・蛋白質 35.6g ・脂質 26g

20日(火)

**牛肉コロッケ** **A C D** **豚のソテー**  
コロッケ **A C D** 豚肉  
**ソース(小袋)**  
**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、こぼろ、板こんにゃく、グリーンピース  
**おにぎり**  
ゆかり  
**揚げ大豆の甘辛** **D** **さつま芋の甘辛**  
大豆 **D** さつま芋、片栗粉  
**わかめうどん**  
うどん **D** お米の糠、かまぼこ、人参、わかめ  
刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去  
**牛乳**

エネルギー 822kcal  
・蛋白質 30.3g ・脂質 28.9g

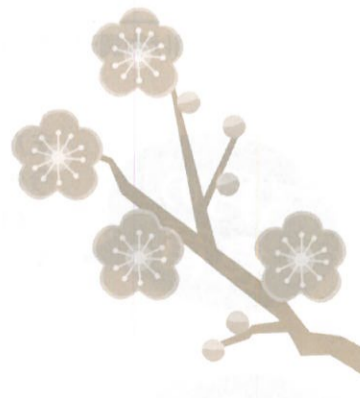
21日(水) 春分の日



22日(木)

**米飯**  
**ホキのレモン焼き**  
ホキ、レモンペッパーオイル  
**なます**  
大根、人参、刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去  
**吹寄せ煮**  
高野豆腐 **D** 白身ボール、乾燥椎茸、インゲン、人参  
**たこ焼き** **A B D** **大学芋**  
たこ焼 **A B D** さつま芋  
**鶏丼**  
鶏肉、玉葱、つきこんにゃく、青ねぎ  
**牛乳**

エネルギー 847kcal  
・蛋白質 41.4g ・脂質 18.9g



※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。