

阪南市中学校給食献立表



10日(火)

米飯
鶏肉の梅酢揚げ
鶏肉、片栗粉、梅酢
小麦粉 **D**小麦粉除去

添え野菜
かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン
香りごまドレッシング **D**手作りドレッシング

れんこんサラダ
れんこん、きゅうり、人参

ひじきのふりかけ
ひじき、ちりめん、ごま **D**ごま除去

味噌汁
人参、大根、アレルギー用竹輪、みそ

牛乳

エネルギー 843kcal
・蛋白質 36.4g ・脂質 26.4g

11日(水)

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

ブロッコリーのフリッター
ブロッコリー、片栗粉
小麦粉 **D**小麦粉除去
ハルメサンチース **C****D**ハルメサンチース除去

福神漬

ごぼうサラダ
ごぼう、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

カレーライス
豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、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
犬鳴ホークと泉佐野と阪南で
取れたキャベツ・玉ねぎを
使用しています。

エネルギー 895kcal
・蛋白質 28.2g ・脂質 31.5g

12日(木)

米飯
鯖の塩焼き **B****D**ホキの塩焼き
鯖 **B****D**ホキ

大根おろし
大根、片栗粉

かきあげ
もやし、玉ねぎ、人参、桜海老 **B****D**ハム
小麦粉 **D**片栗粉

お浸し
小松菜、エノキ、ちりめん、もやし

大豆の黒砂糖がけ
D寒天の黒砂糖がけ
黒砂糖、大豆 **D**寒天
きな粉 **D**きな粉除去

味噌汁
切干し大根、突きこんにゃく、人参
青ねぎ、みそ
刻み揚げ **D**刻み揚げ除去

牛乳

エネルギー 870kcal
・蛋白質 33.7g ・脂質 31.8g

13日(金)

バーガーパン **C****D**米飯
ミートサンドソース
牛ひき肉、豚ひき肉、オリーブオイル
玉ねぎ、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

かぼちゃコロッケ **C****D**鶏天
かぼちゃコロッケ **C**鶏肉、小麦粉
かぼちゃコロッケ **D**鶏肉、片栗粉

コールスローサラダ
キャベツ、人参、カーネルコーン
マヨネーズ **D**手作りドレッシング

キャンディチーズ
C**D**フルーツゼリー

コンソメスープ
玉ねぎ、人参、ほうれん草

牛乳

エネルギー 853kcal
・蛋白質 25.0g ・脂質 37.8g

16日(月)

米飯
酢豚
豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、たけのこ
ピーマン、乾燥椎茸、ケチャップ
片栗粉

すこやかふりかけのり(小袋)

ささみの中華サラダ
鶏ささみ、春雨、キャベツ、人参
ごま油 **D**ごま油除去

大学芋
さつま芋、はちみつ

中華スープ
チンゲンサイ、もやし、青ねぎ
カニカマ **A****D**竹輪

牛乳

エネルギー 876kcal
・蛋白質 34.1g ・脂質 23.1g

17日(火)

米飯
鱈の竜田揚げ
B**D**ホキの竜田揚げ
鱈 **B****D**ホキ、小麦粉 **D**小麦粉除去
片栗粉、生姜

金平牛蒡
ごぼう、人参、れんこん、突きこんにゃく
牛肉

ブロッコリー

煮浸し
しめじ、小松菜、白菜、人参、乾燥椎茸
ちりめん
刻み揚げ **D**刻み揚げ除去

のり佃煮(小袋)

味噌汁
大根、わかめ、青ねぎ、みそ
おつゆふ **D**じゃが芋

牛乳

エネルギー 754kcal
・蛋白質 29.8g ・脂質 20.0g

18日(水)

米飯
スタミナ炒め
豚肉、牛肉、ニンニク、生姜、玉ねぎ
人参、ニラ、ごま **D**ごま除去

ツナサラダ **B****D**ハムサラダ
ツナ水煮 **B****D**ハム
大根、人参、キャベツ
香りごまドレッシング **D**手作りドレッシング

きゅうりとじゃこの酢の物
きゅうり、ちりめん、わかめ

卵スープ **A****D**野菜スープ
玉ねぎ、乾燥椎茸、人参、青ねぎ、片栗粉
液卵 **A****D**液卵除去

牛乳

エネルギー 837kcal
・蛋白質 36.2g ・脂質 27.3g

19日(木)

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

コーン入粉吹芋
じゃが芋、コーン

おにぎり
ごま **D**ごま除去

若竹煮
たけのこ、わかめ

おかめうどん
うどん **D**お米の麵
刻み揚げ **D**刻み揚げ除去
かまぼこ、人参、わかめ

牛乳

エネルギー 769kcal
・蛋白質 27.8g ・脂質 23.0g

20日(金)

米飯
ハンバーグのデミグラスソース
D豚肉のデミグラスソース
ハンバーグ **D**豚肉、コーン
ケチャップ、ウスターソース

ジャーマンポテト
じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン

春雨サラダ
春雨、ハム、人参、きゅうり
錦糸卵 **A****D**錦糸卵除去

ミニトマト

ブロッコリー

フルーツミックス
パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶

味噌汁
わかめ、青ねぎ、おつゆふ **D**白身すり身
みそ

牛乳

尾崎中学校の生徒の
献立を参考にしました。

エネルギー 875kcal
・蛋白質 29.1g ・脂質 27.3g

23日(月)

米飯
かつとじ煮
A**C****D**豚天の野菜あんかけ
とんカツ **A****C**豚肉、小麦粉
とんカツ **D**豚肉、片栗粉
液卵 **A****D**液卵除去
糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、青ねぎ

エビとブロッコリーのサラダ
B**D**ウイナーとブロッコリーのサラダ
ブロッコリー、イタリアンドレッシング
ムキエビ **B****D**アレルギー用ウイナー

キューちゃん漬
きゅうり、刻み昆布、生姜
ごま **D**ごま除去

味噌汁
豆腐 **D**アレルギー用竹輪
わかめ、白菜、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 885kcal
・蛋白質 33.6g ・脂質 29.0g

24日(火)

米飯
エビカツ **B****D**鶏天
エビカツ **B**鶏肉、小麦粉、エビカツ **D**鶏肉、片栗粉

チキンナゲット
Dアレルギー用ウイナー

野菜炒め
キャベツ、ピーマン、人参、もやし

ブロッコリーのツナマヨ和え
Bブロッコリーのマヨ和え
Dブロッコリーのドレッシング和え
ブロッコリー、ツナ水煮 **B****D**ハム
マヨネーズ **D**手作りドレッシング

まるごとみかん缶

カレースープ
人参、玉ねぎ、さつま芋、青ねぎ
カレールウ **D**アレルギー用カレールウ

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 868kcal
・蛋白質 29.3g ・脂質 31.0g

25日(水)

たけのこごはん
たけのこ、人参、乾燥椎茸
刻み揚げ **D**刻み揚げ除去

鯖のゆうあん焼き
B**D**ホキのゆうあん焼き
鯖 **B****D**ホキ、柚子果汁

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**小麦粉除去

ごま和え **D**お浸し
キャベツ、小松菜、エノキ
ごま **D**ごま除去

肉じゃが
牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース

だし巻玉子
A**D**アレルギー用ウイナー

味噌汁
白菜、エノキ、アレルギー用竹輪、
青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 828kcal
・蛋白質 41.5g ・脂質 25.9g

26日(木)

米飯
イカリングフライ
A**B****D**豚天
イカリングフライ **A****B**豚肉、小麦粉
イカリングフライ **D**豚肉、片栗粉

キャベツとハムのソティ
キャベツ、ハム

もやしとツナの和え物
B**D**もやしとかまぼこの和え物
もやし、きゅうり
ツナ水煮 **B****D**かまぼこ
マヨネーズ **D**手作りドレッシング
ごま **D**ごま除去

パイナップル缶

豚汁
豚肉、大根、人参、ごぼう、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 830kcal
・蛋白質 30.3g ・脂質 30.4g

27日(金)

コッペパン **C****D**米飯
じゃが芋のトマト煮
じゃが芋、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ
アレルギー用ウイナー、ケチャップ、
ウスターソース、赤ワイン、白ワイン

焼きそば
Dビーフン炒め
中華めん **D**ビーフン、豚肉、玉ねぎ
人参、キャベツ、ウスターソース
トンカツソース

はちみつ&マーガリン
C**D**イチゴジャム

コーンスープ
コーン、鶏肉、玉ねぎ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 887kcal
・蛋白質 32.4g ・脂質 26.2g

※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。