

平成30年5月 阪南市中学校給食献立表



1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
手作りオムレツ **A** **D** ベーコン炒め
ベーコン、玉ねぎ、パセリ、液卵 **A** **D** 液卵除去
野菜添え
もやし、れんこん、人参、きゅうり
香りこまドレッシング **D** 手作りドレッシング
ミモザサラダ **A** **D** 和風サラダ
カリフラワー、ブロッコリー、人参
和風ドレッシング(小袋)、鰹系卵 **A** **D** 鰹系卵除去
わかめときゅうりの酢の物
きゅうり、わかめ
味噌汁
もやし、しめじ、みそ、おつゆ **D** 白身のすり身
牛乳

メンチカツは
犬鳴ポークと
泉佐野で取れた
キャベツ・
玉ねぎを
使用しています。

エネルギー 876kcal
・蛋白質 30.6g ・脂質 33.6g

2日(水)

わかめご飯
わかめご飯の素
鶏の唐揚げ
鶏肉、片栗粉、にんにく、生薬、小麦粉 **D** 小麦粉除去
れんこんサラダ
れんこん、キャベツ、人参
柏もち **D** 和泉みかんゼリー
お浸し
白菜、人参、ほうれん草、こま **D** こま除去
すまし汁
もやし、わかめ、青ねぎ、刻み揚げ **D** 刻み揚げ除去
牛乳

エネルギー 886kcal
・蛋白質 34.7g ・脂質 24.2g

3日(木) 憲法記念日

4日(金) みどりの日

7日(月)

米飯
白身魚のピリ辛揚げ
ホキ、片栗粉、みそ、豆板醤
ポイルキャベツ
ミニトマト
ウインナーとアスパラのソテー
アレルギー用ウインナー、アスパラ、ピーマン
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
スープ
もやし、わかめ、豚肉、青ねぎ
牛乳

エネルギー 767kcal
・蛋白質 31.1g ・脂質 25.5g

8日(火)

米飯
手作りささみフライ **D** ささみ天ぷら
ささみ、パン粉 **D** パン粉除去、小麦粉 **D** 片栗粉
チンゲン菜とコーンの炒め
チンゲンサイ、玉ねぎ、ベーコン、エリンギ、コーン
コールスローサラダ
人参、キャベツ、コーン
バイナッブル缶
ハヤシライス
牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、ハヤシルウ、グリーンピース
ウスターソース、トマトケチャップ
牛乳

エネルギー 850kcal
・蛋白質 34.4g ・脂質 21.2g

9日(水)

米飯
鯖の照り焼き **B** **D** ホキの照り焼き
鯖 **B** **D** ホキ
野菜かき揚げ **D** 手作り野菜かき揚げ
野菜かき揚げ **D** さつまいも、人参、しめじ、みづば、片栗粉
卵とじ **A** **D** 吹寄煮
豚肉、玉ねぎ、インゲン、高野豆腐 **D** 白身のすり身
液卵 **A** **D** 液卵除去
野菜の甘酢和え
キャベツ、人参、大根、ひじき
すまし汁
エノキ、わかめ、青ねぎ、おつゆ **D** じゃが芋
牛乳

エネルギー 823kcal
・蛋白質 36.3g ・脂質 26.7g

10日(木)

米飯
回鍋肉
豚肉、キャベツ、ニラ、赤ピーマン、しめじ、青ねぎ、生薬
豆板醤、赤みそ、こま油 **D** こま油除去
やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)
パンサンスー
春雨、人参、ロースハム、きゅうり、からし
鰹系卵 **A** **D** 鰹系卵除去
フルーツゼリー
かき玉汁 **A** **D** スープ
液卵 **A** **D** 液卵除去、玉ねぎ、青ねぎ、わかめ、片栗粉
牛乳

エネルギー 800kcal
・蛋白質 30.2g ・脂質 24.0g

11日(金)

うずまきパン **C** **D** 米飯
豚肉のバーベキューソース
豚肉、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、にんにく
りんごピューレー、ケチャップ、ウスターソース
ほうれん草のソテー
ほうれん草、コーン、もやし、人参
黄桃缶
かぼちゃポタージュ
かぼちゃ、玉ねぎ
クリームポタージュ **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 821kcal
・蛋白質 32.6g ・脂質 27.5g

14日(月)

米飯
ホキのレモン焼き
ホキ、レモンペッパーオイル
しくれ煮
ごぼう、牛肉、系こんにやく、人参、グリーンピース
ポテトサラダ
じゃが芋、ロースハム、きゅうり、人参
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
ブロッコリーとコーンの和え
ツナ水煮 **B** **D** ハム、コーン、ブロッコリー
香味中華ドレッシング
わかめスープ
玉ねぎ、わかめ、人参
牛乳

エネルギー 828kcal
・蛋白質 32.6g ・脂質 26.3g

15日(火)

米飯
豚の生姜炒め
豚肉、玉ねぎ、キャベツ、生薬
肉じゃが
牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース
ほうれん草のしらす和え
ほうれん草、しらす、大根
味噌汁
豆腐 **D** がまぼこ、大根、人参、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 769kcal
・蛋白質 36.6g ・脂質 18.3g

16日(水)

炊き込みご飯
刻み揚げ **D** アレルギー用竹輪、人参、乾燥椎茸、たけのこ
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
野菜とエリンギの炒め
人参、玉ねぎ、キャベツ、エリンギ、豚肉
インゲンのごま和え **D** インゲンの和え物
インゲン、こま **D** こま除去
すまし汁
おつゆ **D** 白身のすり身、白菜、青ねぎ
牛乳

エネルギー 787kcal
・蛋白質 32.7g ・脂質 31.8g

17日(木)

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、生薬、青ねぎ
ポイルキャベツ
肉まん **D** アレルギー用ウインナー
ナムル **D** お浸し
小松菜、大根、人参、こま油 **D** こま油除去
卵スープ **A** **D** スープ
液卵 **A** **D** 人參、玉ねぎ、片栗粉
牛乳

エネルギー 856kcal
・蛋白質 22.7g ・脂質 24.2g

18日(金)

Wドックパン **C** **D** 米飯
鶏肉のワイン煮込みあんかけ
鶏肉、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、しめじ
マッシュルーム、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース
白ワイン、赤ワイン、片栗粉
ジャーマンポテト
じゃが芋、ベーコン、パセリ
オムレツ **A** **D** アレルギー用ウインナー
オニオンスープ
玉ねぎ、豚肉、青ねぎ
牛乳

エネルギー 799kcal
・蛋白質 39.9g ・脂質 30.2g

21日(月)

米飯
ピビンバ
牛肉、生薬、白菜、もやし、ほうれん草、豆板醤
こま **D** こま除去、こま油 **D** こま油除去
ささみの中華サラダ
鶏ささみ、春雨、きゅうり、人参、こま油 **D** こま油除去
大学芋
さつまいも、はちみつ
卵スープ **A** **D** 野菜スープ
液卵 **A** **D** 液卵除去、玉ねぎ、人参、ほうれん草、わかめ
片栗粉
牛乳

エネルギー 803kcal
・蛋白質 35.9g ・脂質 21.6g

22日(火)

米飯
和風おろしハンバーグ
D 豚肉の和風おろし
ハンバーグ **D** 豚肉、玉ねぎ、大根、青ねぎ、片栗粉
添え野菜
もやし、人参
カットコーン
れんこんとベーコン炒め
れんこん、ベーコン、ブロッコリー
まるごとみかん缶
味噌汁
じゃが芋、大根、青ねぎ、みそ、刻み揚げ **D** 刻み揚げ除去
牛乳

エネルギー 843kcal
・蛋白質 31.2g ・脂質 25.0g

23日(水)

米飯
野菜の味噌炒め
なす、キャベツ、人参、ピーマン、豚肉、生薬、みそ
ツナと大根の煮物
B **D** 竹輪と大根の煮物
ツナ水煮 **B** **D** アレルギー用竹輪
大根、生薬、グリーンピース
たこ焼き **A** **B** **D** 大学芋
たこ焼き **A** **B** **D** さつまいも
すまし汁
豆腐 **D** がまぼこ、刻み揚げ **D** 刻み揚げ除去
しめじ、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 801kcal
・蛋白質 32.4g ・脂質 25.7g

24日(木)

アジフライ **B** **D** 豚天
アジフライ **B** 豚肉、小麦粉
アジフライ **D** 豚肉、片栗粉
ポパイソテー
もやし、ほうれん草、赤ピーマン、人参、コーン
おにぎり
ゆかり
きつねうどん **D** わかめうどん
うどん **D** お米の糠、油揚げ **D** 鶏肉
かまぼこ、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 788kcal
・蛋白質 31.6g ・脂質 24.7g

25日(金)

コッペパン **C** **D** 米飯
ナポリタン
スパゲティ **D** ビーフン
玉ねぎ、人参、ピーマン、ベーコン
マッシュルーム、にんにく、ケチャップ、ウスターソース
トンカツソース
ひじきサラダ
ひじき、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
りんごジャム
コンソメスープ
カニカマ **A** **D** アレルギー用竹輪、玉ねぎ、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 816kcal
・蛋白質 20.3g ・脂質 28.5g

28日(月)

米飯
牛肉と根菜の炒め
牛肉、生薬、れんこん、ごぼう、板こんにやく
グリーンピース
お好みあげ
アレルギー用竹輪、キャベツ、あおさ、桜海老 **B** **D** ハム
小麦粉 **D** 片栗粉
パレンシアオレンジ
味噌汁
白菜、大根、みそ、豆腐 **D** がまぼこ
牛乳

エネルギー 878kcal
・蛋白質 30.3g ・脂質 33.8g

29日(火)

米飯
手作りヘレカツ
豚肉、パン粉 **D** パン粉除去、小麦粉 **D** 片栗粉
ソース(小袋)
ポイルキャベツ
ブロッコリー
きんぴら油揚げ **D** こんにやくのきんぴら
人参、鶏肉、刻み揚げ **D** つきこんにやく
こま油 **D** こま油除去、こま **D** こま除去
お浸し
小松菜、白菜、しめじ
味噌汁
わかめ、エノキ、青ねぎ、みそ、おつゆ **D** 白身のすり身
牛乳

エネルギー 893kcal
・蛋白質 40.1g ・脂質 30.3g

30日(水)

米飯
マーボーじゃが芋丼
豚ひき肉、じゃが芋、青ねぎ、生薬、にんにく、豆板醤
片栗粉、こま油 **D** こま油除去、甜面醤 **D** 甜面醤除去
シルバーサラダ
キャベツ、春雨、赤ピーマン
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
バイナッブル缶
中華スープ
もやし、しめじ、コーン、青ねぎ
牛乳

エネルギー 891kcal
・蛋白質 25.6g ・脂質 35.1g

31日(木)

米飯
鮭のからあげ **B** **D** ホキのからあげ
鮭 **B** **D** 赤辛、片栗粉
ソース(小袋)
ビーフン炒め
ビーフン、ベーコン、チンゲンサイ、ピーマン、玉ねぎ
人参、ウスターソース
海藻サラダ
ツナ水煮 **B** **D** がまぼこ、海藻ミックス、人参、きゅうり
フルーツ白玉 **D** フルーツミックス
みかん缶、バイナッブル缶、白玉 **D** 白玉除去
野菜スープ
人参、もやし、白菜、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 787kcal
・蛋白質 31.1g ・脂質 20.6g



※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。