



平成30年9月 阪南市中学校給食献立表

3日(月) 始業式

4日(火)

米飯
コロッケ ACD 鶏天
 コロッケ AC鶏肉、小麦粉
 コロッケ D鶏肉、片栗粉

キャベツの甘酢和え
 キャベツ、人参、もやし

ミルクココア
Dフルーツゼリー

ミモザサラダ AD 和風サラダ
 きゅうり、カリフラワー、ブロッコリー
 ロースハム、和風ドレッシング(小袋)
 錦糸卵 AD錦糸卵除去

バレンシアオレンジ

豚丼
 豚肉、玉ねぎ、白菜、しめじ

牛乳

エネルギー 886kcal
 ・蛋白質 28g ・脂質 22g

5日(水)

米飯
カレイの天ぷら
 カレイ、片栗粉、小麦粉 D小麦粉除去

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、ごま油 Dごま油除去

ポテトサラダ
 じゃが芋、コーン、きゅうり、人参
 マヨネーズ(小袋) D手作りドレッシング

お浸し
 小松菜、もやし、しめじ

黄桃缶

牛乳

エネルギー 834kcal
 ・蛋白質 24.7g ・脂質 26.9g

6日(木)

米飯
ホキのレモン焼き
 ホキ、レモンペッパーオイル

お浸し
 白菜、エノキ、人参

卵とじ AD吹寄せ煮
 豚肉、玉ねぎ、インゲン
 高野豆腐 D白身のすり身、片栗粉
 液卵 AD液卵除去

りんご

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

エネルギー 859kcal
 ・蛋白質 43.2g ・脂質 24.9g

7日(金)

バーガーパン CD 米飯
煮込みハンバーグ
 D豚肉のケチャップソース
 ハンバーグ D豚肉、ケチャップ
 ウスターソース

添え野菜
 もやし、人参

粉吹芋
 じゃが芋

ハムサラダ
 ロースハム、きゅうり、キャベツ、コーン
 マヨネーズ(小袋) D手作りドレッシング

キャンディチーズ
CDフルーツゼリー

パイナップル缶

牛乳

エネルギー 852kcal
 ・蛋白質 29.7g ・脂質 32.9g

10日(月)

米飯
エビカツ BD白身の天ぷら
 エビカツ Bホキ、小麦粉
 エビカツ Dホキ、片栗粉

ミニトマト

野菜炒め
 キャベツ、ピーマン、人参、玉ねぎ

大根のみそ煮
 大根、人参、アレルギー用竹輪、鶏肉、みそ

まるごとみかん缶

もやしスープ
 もやし、ロースハム、チンゲンサイ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 819kcal
 ・蛋白質 39.7g ・脂質 21.2g

11日(火)

米飯
ビビンバ
 牛肉、生姜、白菜、もやし、ほうれん草、豆板醤
 ごま Dごま除去、ごま油 Dごま油除去

パンサンスー
 はるさめ、人参、ロースハム、きゅうり
 からし粉、錦糸卵 AD錦糸卵除去

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

わかめスープ
 玉ねぎ、わかめ、コーン

牛乳

エネルギー 828kcal
 ・蛋白質 34.2g ・脂質 25.5g

12日(水)

米飯
鯖の塩焼き BDホキの照り焼き
 鯖 BDホキ

大根おろし
 大根、片栗粉

だし巻き玉子
ADアレルギー用ウインナー

肉じゃが
 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、インゲン

フルーツ寒天
 みかん缶、パイナップル缶、寒天

味噌汁
 もやし、エノキ、わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 852kcal
 ・蛋白質 34.5g ・脂質 29.6g

13日(木)

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
 青粉

茄子とベーコンのソテー
 なす、キャベツ、ベーコン

ごぼうサラダ
 ごぼう、きゅうり、人参
 マヨネーズ(小袋) D手作りドレッシング

そうめん D冷やしうどん
 そうめん Dお米の麺、きゅうり、かまぼこ
 わかめ、めんつゆ(小袋)

牛乳

エネルギー 891kcal
 ・蛋白質 27.7g ・脂質 29.5g

14日(金)

Wドックパン CD 米飯
ミートスパゲティ Dビーフンのケチャップ炒め
 スパゲティ Dビーフン、合挽ミンチ、玉ねぎ
 人参、グリーンピース、トマト缶、ケチャップ
 ウスターソース、トンカツソース、
 トマトピューレ、赤ワイン

ツナサラダ BD ハムサラダ
 ツナ水炊き BDハム、きゅうり、大根、人参
 マヨネーズ(小袋) D手作りドレッシング

オムレツ ADすり身の素揚げ
 オムレツ AD白身のすり身、片栗粉

中華スープ
 人参、もやし、青ねぎ

クレープ ACD みかんゼリー

牛乳

エネルギー 853kcal
 ・蛋白質 30g ・脂質 32g

貝掛中学校の2年生の献立を参考にしました。

17日(月) 敬老の日

18日(火)

米飯
鯖の竜田揚げ
BDホキの竜田揚げ
 鯖 BDホキ、小麦粉 D小麦粉除去
 片栗粉、生姜

焼きとうもろこし

和風サラダ
 かぼちゃ、赤ピーマン、キャベツ
 和風ドレッシング

金平牛蒡
 ごぼう、人参、れんこん、突きこんにやく、牛肉

ブロッコリーのごま和え
Dブロッコリーのお浸し
 ブロッコリー、ごま Dごま除去

味噌汁
 わかめ、エノキ、青ねぎ、みそ
 おつゆふ Dアレルギー用竹輪

牛乳

エネルギー 870kcal
 ・蛋白質 35.7g ・脂質 25.4g

19日(水)

きのこごはん
 しめじ、椎茸スライス、人参

豚肉の甘辛炒め
 豚肉、生姜、にんにく、片栗粉、ニラ、玉ねぎ
 人参、赤ピーマン、コチジャン
 小麦粉 D小麦粉除去

ミニトマト

吹寄せ煮
 高野豆腐 D白身のすり身、片栗粉
 椎茸スライス、インゲン、かまぼこ、人参

きゅうりとわかめの酢の物
 きゅうり、わかめ

牛乳

エネルギー 802kcal
 ・蛋白質 35.7g ・脂質 21.7g

20日(木)

米飯
焼きそば Dビーフン炒め
 中華めん Dビーフン、豚肉、玉ねぎ、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アレルギー用ウインナー

グリーンサラダ
 キャベツ、きゅうり、ブロッコリー
 香り胡麻ドレッシング D手作りドレッシング

フルーツゼリー

スープ
 さつまいも、ごぼう、青ねぎ

牛乳

エネルギー 815kcal
 ・蛋白質 25.2g ・脂質 24.5g

21日(金)

米飯
鯖の照り焼き
BD赤魚の照り焼き
 鯖 BD赤魚、生姜

チンゲン菜の炒め
 チンゲンサイ、玉ねぎ、ベーコン、エリンギ
 コーン

筑前煮
 椎茸スライス、鶏肉、人参、里芋、板こんにやく
 グリーンピース

白玉団子のきなこがけ
D寒天の黒砂糖がけ
 白玉 D寒天、きな粉 Dきな粉除去

味噌汁
 白菜、大根、わかめ、みそ

牛乳

エネルギー 809kcal
 ・蛋白質 37.1g ・脂質 19.8g

24日(月) 秋分の日

25日(火)

米飯
春雨の中華炒め
 はるさめ、椎茸スライス、人参、ニラ、玉ねぎ
 豚肉、ごま油 Dごま油除去

さつまいもとジャコのあげ
 さつまいも、片栗粉、ちりめん、大豆 D大豆除去

ナムル Dお浸し
 小松菜、大根、人参、ごま油 Dごま油除去

中華スープ
 もやし、しめじ、コーン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 836kcal
 ・蛋白質 32g ・脂質 20.8g

26日(水)

ササミチーズフライ CD 鶏天
 ササミチーズフライ C鶏肉、小麦粉
 ササミチーズフライ D鶏肉、片栗粉

野菜サラダ
 キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、人参

おにぎり
 ごま Dごま除去

バレンシアオレンジ

カレーうどん
 うどん Dお米の麺
 カレールウ Dアレルギー用カレールウ
 刻み油揚げ D刻み油揚げ除去
 合挽ミンチ、玉ねぎ、青ねぎ、しめじ、片栗粉

牛乳

エネルギー 852kcal
 ・蛋白質 30.3g ・脂質 28.9g

27日(木)

米飯
牛肉のオイスターソース炒め
 牛肉、もやし、玉ねぎ、チンゲンサイ、人参
 オイスターソース、片栗粉

やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

イカリングフライ ABD 豚天
 イカリングフライ AB豚肉、小麦粉
 イカリングフライ D豚肉、片栗粉

大豆の黒砂糖がけ
Dじゃが芋の海苔塩
 いり大豆 Dじゃが芋、きな粉 Dきな粉除去
 黒砂糖 D青粉

にらたま汁 ADすまし汁
 ニラ、人参、片栗粉
 液卵 ADアレルギー用竹輪

牛乳

エネルギー 803kcal
 ・蛋白質 37.6g ・脂質 25.1g

28日(金)

コッパン CD 米飯
鶏の唐揚げ
 鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜
 小麦粉 D小麦粉除去

ひじきサラダ
 ひじき、キャベツ、コーン、人参

ほうれん草としめじのソテー

イチゴジャム

プリン
ACD はちみつレモンゼリー

牛乳

エネルギー 955kcal
 ・蛋白質 30.5g ・脂質 41.7g

※天候等やむを得ない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。