

# 平成30年10月 阪南市中学校給食献立表

1日(月)

**米飯**  
**トリニータ丼**  
 鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉 **D**小麦粉除去  
 片栗粉、ニラ、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、コチジャン  
**ミニトマト**  
**コールスローサラダ**  
 キャベツ、人参、コーン  
 マヨネーズ(小袋) **D**手作りドレッシング  
**れんこんのチップス**  
 れんこん  
**味噌汁**  
 豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉、わかめ  
 刻み油揚げ **D**アレルギー用竹輪、青ねぎ、みそ  
**牛乳**  
 貝塚中学校の2年生の献立を参考にしました。

エネルギー 888kcal  
 ・蛋白質 32.7g ・脂質 30.4g

2日(火)

**米飯**  
**豚の生姜炒め**  
 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、生姜  
**コーンサラダ**  
 コーン、きゅうり、人参、わかめ  
 マヨネーズ(小袋) **D**手作りドレッシング  
**じゃが芋の海苔揚げ**  
 じゃが芋、青粉、片栗粉  
**スープ**  
 玉ねぎ、チンゲンサイ、エノキ、青ねぎ  
**牛乳**

エネルギー 798kcal  
 ・蛋白質 29.0g ・脂質 26.3g

3日(水)

**米飯**  
**鶏そぼろ丼**  
 鶏ひき肉、玉ねぎ、インゲン、人参、生姜  
**野菜の中華和え **D** 野菜のお浸し**  
 白菜、もやし、チンゲンサイ  
 ごま油 **D**ごま油除去  
**バイナップル缶**  
**味噌汁**  
 大根、おつゆふ **D**かまぼこ  
 わかめ、青ねぎ、みそ  
**牛乳**

エネルギー 756kcal  
 ・蛋白質 32.2g ・脂質 20.0g

4日(木)

**炊き込みくりご飯**  
 刻み油揚げ **D**アレルギー用竹輪  
 人参、突きこんにやく、乾燥椎茸、ムキ栗  
**鯖のみそ煮 **B** **D** カレイのみそ煮**  
 鯖 **B** **D**カレイ  
 生姜、みそ  
**だし巻き玉子 **A** **D** アレルギー用ウインナー**  
**お浸し**  
 白菜、人参、ほうれん草  
 ごま **D**ごま除去  
**りんご**  
**味噌汁**  
 豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉  
 わかめ、青ねぎ、みそ  
**牛乳**  
 尾塚中学校の3年生の献立を参考にしました。

エネルギー 816kcal  
 ・蛋白質 33.0g ・脂質 30.5g

5日(金)

**米飯**  
**とんかつ **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)**  
**和風スパゲティ **D** ビーフン炒め**  
 スパゲティ **D** ビーフン  
 ベーコン、にんにく、しめじ、キャベツ  
**油あげの金平煮 **D** 平天の金平煮**  
 刻み油揚げ **D** 平天、人参、鶏肉  
 ごま油 **D**ごま油除去、ごま **D**ごま除去  
**お浸し**  
 人参、ほうれん草、かまぼこ  
**すまし汁**  
 アレルギー用竹輪、白菜、青ねぎ  
**牛乳**

エネルギー 936kcal  
 ・蛋白質 34.7g ・脂質 33.2g

8日(月) 体育の日



9日(火)

**米飯**  
**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  
**揚げギョーザ **D** 鶏天**  
 ギョーザ **D**鶏肉、小麦粉 **D**片栗粉  
**ハムとキャベツの炒め**  
 キャベツ、ローズハム  
**ミモザサラダ **A** **D** 和風サラダ**  
 マカロニ **D**発芽玄米マカロニ  
 きゅうり、カリフラワー、ブロッコリー、人参  
 鶏糸卵 **A** **D**鶏糸卵除去、和風ドレッシング(小袋)  
**キャンディチーズ **C** **D** フルーツゼリー**  
**味噌汁**  
 もやし、しめじ、おつゆふ **D**人参、みそ  
**牛乳**

エネルギー 821kcal  
 ・蛋白質 37.6g ・脂質 26.4g

10日(水)

**米飯**  
**手作りレレカツ**  
 豚肉、パン粉 **D**パン粉除去、小麦粉 **D**片栗粉  
**ソース(小袋)**  
**れんこんサラダ**  
 れんこん、きゅうり、人参  
**フルーツ杏仁 **C** **D** フルーツミックス**  
 黄桃缶、パイナップル、みかん缶  
 杏仁豆腐 **C** **D**杏仁豆腐除去  
**福神漬**  
**カレーライス**  
 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参  
 カレールー **D**アレルギー用カレールー  
 ウスターソース、ケチャップ  
**牛乳**

エネルギー 913kcal  
 ・蛋白質 33.8g ・脂質 24.0g

11日(木)

**米飯**  
**鶏の唐揚げ**  
 鶏肉、小麦粉 **D**小麦粉除去  
 片栗粉、にんにく、生姜  
**金平牛蒡**  
 ごぼう、人参、れんこん、突きこんにやく、牛肉  
**海藻サラダ**  
 ツナ水煮 **B** **D**かまぼこ  
 海藻ミックス、人参、きゅうり  
**りんご**  
**味噌汁**  
 白菜、エノキ、青ねぎ、みそ  
**牛乳**  
 貝塚中学校の1年生の献立を参考にしました。

エネルギー 896kcal  
 ・蛋白質 34.3g ・脂質 34.2g

12日(金)

**コッペパン **C** **D** 米飯**  
**白身魚フライ **D** 白身魚の天ぷら**  
 白身魚フライ **D**ホキ、片栗粉  
**キャベツのソテー**  
 キャベツ  
**焼きとうもろこし**  
**ミニトマト**  
**ポテトサラダ**  
 じゃが芋、ローズハム、きゅうり、人参  
 マヨネーズ(小袋) **D**手作りドレッシング  
**りんごジャム**  
**クリームスープ**  
 人参、玉ねぎ、ハセリ  
 クリームポタージュ **C** **D**アレルギー用シチュールー  
**牛乳**

エネルギー 928kcal  
 ・蛋白質 26.5g ・脂質 31.7g

15日(月)

**米飯**  
**豚肉のバーベキューソース炒め**  
 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、にんにく  
 りんごビュレ、ケチャップ、ウスターソース  
**ブロッコリー**  
**ジャーマンポテト**  
 じゃが芋、ベーコン、ハセリ  
**オムレツ **A** **D** アレルギー用ウインナー**  
**スープ**  
 もやし、カニカマ **A** **D**アレルギー用竹輪  
 白菜、青ねぎ  
**牛乳**

エネルギー 833kcal  
 ・蛋白質 31.9g ・脂質 29.4g

16日(火)

**米飯**  
**親子煮 **A** **D** 鶏煮**  
 鶏肉、液卵 **A** **D**液卵除去  
 玉ねぎ、しめじ、青ねぎ  
**インゲンとベーコンの炒め**  
 インゲン、ベーコン、人参  
**きゅうりといかの酢の物**  
**B** **D** きゅうりとハムの酢の物  
**B** **D** きゅうりとハム  
**味噌汁**  
 もやし、エノキ、大根、青ねぎ、みそ  
**牛乳**

エネルギー 772kcal  
 ・蛋白質 39.3g ・脂質 23.2g

17日(水)

**米飯**  
**白身魚のさくさく揚げ**  
 ホキ、片栗粉  
**ソース(小袋)**  
**添え野菜**  
 かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン  
 香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング  
**肉じゃが**  
 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース  
**フルーツゼリー**  
**味噌汁**  
 おつゆふ **D**アレルギー用竹輪  
 人参、青ねぎ、みそ  
**牛乳**

エネルギー 814kcal  
 ・蛋白質 31.9g ・脂質 22.0g

18日(木)

**米飯**  
**ブルコギ**  
 牛肉、玉ねぎ、京ネギ、もやし、たけのこ、ピーマン、生姜  
 にんにく、コチジャン  
**やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)**  
**ささみの中華サラダ**  
 鶏ささみ、ほろぎめ、キャベツ、人参  
 ごま油 **D**ごま油除去  
**大学芋**  
 さつまいも、はちみつ  
**わかめスープ**  
 玉ねぎ、わかめ、コーン  
**牛乳**

エネルギー 785kcal  
 ・蛋白質 32.2g ・脂質 19.1g

19日(金)

**Wドックパン **C** **D** 米飯**  
**ビーンズミートソース **D** ミートソース**  
 合挽ミンチ、大豆 **D**大豆除去  
 オリーブオイル、にんにく、人参、玉ねぎ、乾燥椎茸  
 小麦粉 **D**小麦粉除去  
 トマト缶、白ワイン、ケチャップ、ウスターソース  
**牛肉コロッケ **A** **C** **D** 鶏天**  
 牛肉コロッケ **A** **C** 鶏肉、小麦粉  
 牛肉コロッケ **D** 鶏肉、片栗粉  
**大根サラダ**  
 大根、キャベツ、人参  
**みかん**  
**スープ**  
 もやし、わかめ、青ねぎ  
**牛乳**

エネルギー 939kcal  
 ・蛋白質 27.3g ・脂質 40.9g

22日(月)

**米飯**  
**竹輪の磯辺揚げ**  
 竹輪 **D**アレルギー用竹輪  
 青粉、小麦粉 **D**片栗粉  
**ブロッコリー**  
**もやしときゅうりの酢の物**  
 もやし、きゅうり  
**しぐれ煮**  
 ごぼう、牛肉、糸こんにやく、人参、グリーンピース  
**ひじきのふりかけ**  
 ひじき、ちりめん、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、玉ねぎ、わかめ、片栗粉  
**牛乳**

エネルギー 879kcal  
 ・蛋白質 31.1g ・脂質 30.0g

23日(火)

**米飯**  
**さんまのかば焼き **B** **D** ホキの照り焼き**  
 さんま **B** **D**ホキ  
**かきあげ**  
 桜海老 **B** **D**ハム  
 もやし、玉ねぎ、人参、小麦粉 **D**片栗粉  
**すこやかふりかけのり(小袋)**  
**B** **D** やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)  
**煮浸し**  
 れんこん、刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去  
 インゲン、まいたけ  
**パレンシアオレンジ**  
**豚汁**  
 豚肉、大根、人参、ごぼう、青ねぎ、みそ  
**牛乳**

エネルギー 774kcal  
 ・蛋白質 26.8g ・脂質 23.3g

24日(水)

**米飯**  
**エビフライ **B** **D** 白身魚の竜田揚げ**  
 エビフライ **B** **D**ホキ、小麦粉、エビフライ **D**ホキ、片栗粉  
**ハンバーグ **D** 豚焼き**  
 ハンバーグ **D**豚肉  
**味付のり(小袋)**  
**ミニトマト**  
**フルーツミックス**  
 バイナップル缶、みかん缶、黄桃缶  
**ほうれん草のごま和え **D** ほうれん草のお浸し**  
 ほうれん草、ごま **D**ごま除去  
**味噌汁**  
 豆腐 **D**アレルギー用竹輪  
 大根、わかめ、みそ  
**牛乳**  
 尾塚中学校の2年生の献立を参考にしました。

エネルギー 822kcal  
 ・蛋白質 32.1g ・脂質 26.5g

25日(木)

**米飯**  
**ソース焼きそば **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  
**カレイの唐揚げ**  
 カレイ、片栗粉、小麦粉 **D**小麦粉除去  
**ミルクココア **D** フルーツゼリー**  
**わかめときゅうりの酢の物**  
 わかめ、きゅうり、アレルギー用竹輪  
**りんご**  
**牛乳**

エネルギー 831kcal  
 ・蛋白質 26.6g ・脂質 23.0g

26日(金)

**うずまきパン **C** **D** 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  
**茹で野菜のゴマソースかけ**  
**D**茹で野菜のドレッシングかけ  
 かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、人参  
 香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング  
**イタリアンサラダ **D** **D** ハムサラダ**  
 えび **B** **D**ハム、いか **B** **D**ハム、キャベツ、玉ねぎ  
 赤ピーマン、黄ピーマン、イタリアンドレッシング  
**黄桃缶**  
**ビーフシチュー**  
 牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ハヤシルー、トンカツソース、  
 ウスターソース、ケチャップ  
**牛乳**

エネルギー 922kcal  
 ・蛋白質 34.2g ・脂質 30.4g

29日(月)

**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、赤ワイン  
**鶏の唐揚げ**  
 鶏肉、小麦粉 **D**小麦粉除去、片栗粉、にんにく、生姜  
**マカロニサラダ**  
 マカロニ **D**発芽玄米マカロニ、キャベツ、人参、コーン  
 マヨネーズ(小袋) **D**手作りドレッシング  
**ミニトマト**  
**のり佃煮(小袋)**  
**味噌汁**  
 豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉、わかめ、みそ  
**牛乳**  
 貝塚中学校の2年生の献立を参考にしました。

エネルギー 1098kcal  
 ・蛋白質 37.9g ・脂質 45.0g

30日(火)

**エビカツ **B** **D** 豚天**  
 エビカツ **B** 豚肉、小麦粉  
 エビカツ **D** 豚肉、片栗粉  
**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  
**白菜としめじ炒め**  
 白菜、しめじ、人参  
**おにぎり**  
 ごま **D**ごま除去  
**きつねうどん **D** わかめうどん**  
 うどん **D**お米の類  
 油揚げ **D**鶏肉  
 かまぼこ、わかめ、青ねぎ  
**牛乳**

エネルギー 822kcal  
 ・蛋白質 37.9g ・脂質 29.8g

31日(水)

**米飯**  
**チンジャオロース**  
 豚肉、生姜、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン  
 たけのこ  
**ナムル **D** お浸し**  
 小松菜、大根、人参  
 ごま油 **D**ごま油除去  
**蒸ししゅうまい **D** 大学芋**  
 しゅうまい **D**さつまいも  
**中華スープ**  
 チンゲンサイ、もやし、青ねぎ  
**牛乳**

エネルギー 774kcal  
 ・蛋白質 32.0g ・脂質 25.0g



※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。