

平成30年11月 阪南市中学校給食献立表



1日(木)	
米飯 鯖の照り焼き B D ホキの照り焼き 鯖 B D 赤辛、生姜 カリフラワーのトマト煮 カリフラワー、人参、キャベツ、鶏肉、トマト缶 オリーブオイル、レモン果汁、ウスターソース 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 竹輪の金平 アレルギー用竹輪、人参、インゲン、赤とうがらし 味噌汁 じゃが芋、大根、青ねぎ、みそ、刻み油揚げ D 刻み油揚げ除去 牛乳	エネルギー 831kcal ・蛋白質 40.8g ・脂質 24.3g

2日(金)	
米飯 鶏肉の甘辛丼 鶏肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ、片栗粉 刻み油揚げ D 刻み油揚げ除去 シルバーサラダ キャベツ、はるさめ、赤ピーマン マヨネーズ D 手作りドレッシング パインナップ缶 わかめスープ 玉ねぎ、わかめ、人参 牛乳	エネルギー 791kcal ・蛋白質 30.8g ・脂質 23g

5日(月)	
米飯 かつとじ煮 A C D 豚天の野菜あんかけ とんかつ A C 豚肉、小麦粉、とんかつ 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 片栗粉 ウインナーとブロッコリーのサラダ ブロッコリー、アレルギー用ウインナー イタリアンドレッシング 黄桃缶 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 875kcal ・蛋白質 31.7g ・脂質 28.9g

6日(火)	
炊き込みご飯 人参、椎茸スライス、大根 鮭の唐揚げ B D ホキの唐揚げ 鮭 B D 赤辛、小麦粉 D 小麦粉除去、片栗粉 カニカマときゅうりのごま酢和え A きゅうりのごま酢和え D きゅうりの酢の物 きゅうり、わかめ、カニカマ A D かまぼこ ごま D ごま除去 金平牛蒡 ごぼう、人参、れんこん、突きこんにゃく、牛肉 フルーツゼリー 味噌汁 おつゆふ D 白身のすり身、片栗粉、白菜、青ねぎ、みそ 牛乳	エネルギー 802kcal ・蛋白質 34.9g ・脂質 24.1g

7日(水)	
米飯 マーボー豆腐丼 D マーボー茄子丼 豚ひき肉、豆腐 D なす、玉ねぎ、ニラ、生姜、豆板醤 赤みそ、片栗粉 ささみの中華サラダ 鶏ささみ、はるさめ、きゅうり、人参 ごま油 D ごま油除去 大学芋 さつまい、はちみつ 中華スープ チンゲンサイ、もやし、青ねぎ 牛乳	エネルギー 803kcal ・蛋白質 27.9g ・脂質 24.3g

8日(木)	
米飯 スタミナ炒め 豚肉、牛肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、ニラ ごま D ごま除去 ツナと大根の煮物 B D 平天と大根の煮物 ツナ水煮 B D 平天、大根、生姜 グリンピース キューちゃん漬 きゅうり、刻み昆布、生姜、ごま D ごま除去 卵スープ A D スープ 液卵 A D アレルギー用竹輪、人参、エノキ 牛乳	エネルギー 805kcal ・蛋白質 40.7g ・脂質 21.9g

9日(金)	
黒糖パン C D 米飯 シーフードスパゲティ B D 和風スパゲティ スパゲティ D お米の糠、えび B D ハム、いか B D ハム 玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、オリーブオイル、白ワイン、たかのつめ チキンナゲット D アレルギー用ウインナー さつまいサラダ さつまい、キャベツ、人参、ローズハム 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、わかめ、青ねぎ、カニカマ A D かまぼこ 牛乳	エネルギー 848kcal ・蛋白質 30.9g ・脂質 21.4g

12日(月)	
米飯 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 ソース(小袋) ミニトマト 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 しぐれ煮 ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参 大豆の黒砂糖かけ D 寒天の黒砂糖かけ いり大豆 D 寒天、黒砂糖、きな粉 D きな粉除去 味噌汁 豆腐 D 白身のすり身、片栗粉、青ねぎ、みそ 牛乳	エネルギー 872kcal ・蛋白質 30.5g ・脂質 29.8g

13日(火)	
米飯 ホキのレモン焼き ホキ、レモンペーパーオイル 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 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 小松菜のお浸し 小松菜、しめじ、もやし 味噌汁 白菜、大根、みそ 牛乳	エネルギー 826kcal ・蛋白質 38g ・脂質 25.1g

14日(水)	
米飯 ビビンバ 牛肉、生姜、白菜、もやし、ほうれん草、人参、豆板醤 ごま D ごま除去、ごま油 D ごま油除去 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 揚げしゅうまい D 大学芋 しゅうまい D さつまい、小麦粉 D 小麦粉除去 中華スープ わかめ、しめじ、コーン、青ねぎ 牛乳	エネルギー 816kcal ・蛋白質 34.9g ・脂質 27.9g

15日(木)	
米飯 ブリの照り焼き B D ホキの照り焼き ブリ B D 赤辛 野菜炒め もやし、チンゲンサイ、人参、ピーマン カットコーン 切干大根煮 切干大根、突きこんにゃく、人参、刻み油揚げ D 平天 白菜のお浸し 白菜、小松菜、しめじ 味噌汁 豆腐 D アレルギー用竹輪、おつゆふ D おつゆふ除去 わかめ、青ねぎ、みそ 牛乳	エネルギー 784kcal ・蛋白質 33.3g ・脂質 23.2g

16日(金)	
Wドックパン C D 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 ブロッコリー 添え野菜 かぼちゃ、キャベツ、赤ピーマン、イタリアンドレッシング フルーツ杏仁 C D フルーツミックス 黄桃缶、パインナップ缶、みかん缶 杏仁豆腐 C D 杏仁豆腐除去 じゃが芋のチップス じゃが芋 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ールウ 牛乳	エネルギー 895kcal ・蛋白質 28.4g ・脂質 34.6g

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) オムレツ A D アレルギー用ウインナー ハムとキャベツの和え物 ロースハム、キャベツ、もやし、ごま油 D ごま油除去 インゲンのソテー インゲン、人参 スープ 人参、さつまい、青ねぎ 牛乳	エネルギー 893kcal ・蛋白質 31.4g ・脂質 39.1g

20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 ポイルキャベツ ソース(小袋) 筑前煮 椎茸スライス、鶏肉、人参、ごぼう、板こんにゃく グリンピース おにぎり ゆかり みかん わかめうどん うどん D お米の糠、かまぼこ、わかめ、青ねぎ 牛乳	エネルギー 790kcal ・蛋白質 31.5g ・脂質 21.3g

21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、生姜、みそ ミルクココア D フルーツゼリー ハムサラダ ロースハム、人参、大根、コーン マヨネーズ D 手作りドレッシング たこ焼き A B D 大学芋 たこ焼き A B D さつまい 味噌汁 もやし、エノキ、青ねぎ、みそ、刻み油揚げ D かまぼこ 牛乳	エネルギー 875kcal ・蛋白質 31.2g ・脂質 30.7g

22日(木)	
米飯 鯖の塩焼き B D 赤魚の照り焼き 鯖 B D 赤魚 大根おろし 大根、片栗粉 コロッケ C D 鶏天 コロッケ C 鶏肉、小麦粉、コロッケ D 鶏肉、片栗粉 ミニトマト ひじきの炒め煮 豚肉、ひじき、ごぼう、人参 だし巻き玉子 A D アレルギー用ウインナー 味噌汁 もやし、しめじ、みそ、おつゆふ D さつまい 牛乳	エネルギー 883kcal ・蛋白質 34.6g ・脂質 32.6g



26日(月)	
米飯 牛肉とピーマンのピリ辛炒め 牛肉、キャベツ、しめじ、ピーマン、生姜、赤とうがらし 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) 温野菜サラダ さつまい、人参、カリフラワー 白玉団子のきなこかけ D じゃが芋の海苔塩揚げ 白玉 D じゃが芋、きな粉 D 青粉 味噌汁 小松菜、大根、人参、青ねぎ、みそ 牛乳	エネルギー 784kcal ・蛋白質 33.0g ・脂質 17.1g

27日(火)	
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、生姜、青ねぎ ポイルキャベツ ミニトマト うずら卵と野菜の中華煮 A D 白身ボールと野菜の中華煮 うずら卵 A D 白身のすり身、片栗粉、豚肉、玉ねぎ たけのこ、人参、片栗粉 パレンシアオレンジ 中華スープ もやし、ほうれん草 牛乳	エネルギー 807kcal ・蛋白質 24.3g ・脂質 26.4g

28日(水)	
米飯 アジフライ B D 白身の天ぷら アジフライ B 赤辛、小麦粉、アジフライ D 赤辛、片栗粉 ソース(小袋) ごぼうサラダ ごぼう、きゅうり、人参 フルーツミックス パインナップ缶、みかん缶、黄桃缶 福神漬 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 カレールウ D アレルギー用カレールウ 牛乳	エネルギー 903kcal ・蛋白質 29.1g ・脂質 24.7g

29日(木)	
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 パンサンスー はるさめ、キャベツ、ローズハム、からし粉 鶏糸卵 A D 鶏糸卵除去 ナムル D お浸し 小松菜、大根、人参、ごま油 D ごま油除去 スープ もやし、わかめ、豚肉、青ねぎ 牛乳	エネルギー 821kcal ・蛋白質 32.7g ・脂質 27.3g

30日(金)	
コッパン 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、 アレルギー用ウインナー、ケチャップ、ウスターソース 赤ワイン、白ワイン ブロッコリー 大根サラダ 大根、キャベツ、人参、マヨネーズ D 手作りドレッシング フルーツゼリー コーンスープ コーン、青ねぎ 牛乳	エネルギー 944kcal ・蛋白質 32g ・脂質 37.5g

※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。