



平成30年12月 阪南市中学校給食献立表



3日(月)

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

イタリアンサラダ
B D ハムサラダ
えび **B D** ハム、いか **B D** ハム
キャベツ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン
イタリアンドレッシング

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 832kcal
・蛋白質 37.1g ・脂質 29.1g

4日(火)

米飯
コロッケ **A C D** 豚天
コロッケ **A C** 豚肉、小麦粉
コロッケ **D** 豚肉、片栗粉

ボイルキャベツ
ソース(小袋)
ミニトマト
れんこんのチップス
れんこん

野菜サラダ
もやし、きゅうり、人参、ブロッコリー
コーン

みかん
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
ケチャップ

牛乳

エネルギー 838kcal
・蛋白質 24.2g ・脂質 22g

5日(水)

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

すこやかふりかけおかか(小袋)
B D やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

もやしとハムの中華和え
もやし、ロースハム、きゅうり
ごま油 **D** ごま油除去

じゃが芋の海苔塩揚げ
じゃが芋、青粉、片栗粉

中華スープ
しめじ、コーン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 806kcal
・蛋白質 34g ・脂質 26.3g

6日(木)

米飯
鱈の塩焼き
B D 赤魚の照り焼き
鱈 **B D** 赤魚

大根おろし
大根、片栗粉

揚げしゅうまい D 鶏天
しゅうまい **D** 鶏肉、小麦粉 **D** 片栗粉

しぐれ煮
ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参

インゲンのごま和え
D インゲンの和え物
インゲン、ごま **D** ごま除去

プリン A C D みかんゼリー

味噌汁
小松菜、しめじ、エノキ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 820kcal
・蛋白質 39.7g ・脂質 21.4g

7日(金)

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

筑前煮
椎茸スライス、人参、ごぼう
板こんにゃく、グリーンピース

大根サラダ
大根、きゅうり、キャベツ、コーン

パイナップル缶

味噌汁
おつゆふ **D** アレルギー用竹輪
わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 902kcal
・蛋白質 31g ・脂質 33.7g

10日(月)

鯖の照り焼き
B D ホキの照り焼き
鯖 **B D** ホキ

お浸し
小松菜、もやし、エノキ、人参

カットコーン

おにぎり
ごま **D** ごま除去

肉うどん
うどん **D** お米の麵
牛肉、かまぼこ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 894kcal
・蛋白質 39.6g ・脂質 33.7g

11日(火)

炊き込みご飯
鶏肉、人参、椎茸スライス、大根

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

ソース(小袋)
ハムサラダ
ロースハム、人参、キャベツ、コーン

五目大豆煮 D 五目煮
ひじき、突きこんにゃく、グリーンピース
人参、大豆 **D** アレルギー用竹輪

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** 白身のすり身、片栗粉
刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去
みそ、わかめ

牛乳

エネルギー 871kcal
・蛋白質 36.6g ・脂質 28.3g

12日(水)

米飯
牛肉のオイスターソース炒め
牛肉、玉ねぎ、人参、インゲン
オイスターソース、片栗粉

ミルクココア
D フルーツゼリー

マカロニサラダ
マカロニ **D** 発芽玄米マカロニ
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
キャベツ、人参、コーン

お浸し
白菜、しめじ、ちりめん

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 822kcal
・蛋白質 32.7g ・脂質 22.8g

13日(木)

米飯
ホキの揚げ出し風
ホキ、片栗粉、大根
小麦粉 **D** 小麦粉除去

ボイルキャベツ
ブロッコリー

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

みかん
味噌汁
豆腐 **D** アレルギー用竹輪
大根、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 847kcal
・蛋白質 34.8g ・脂質 22.6g

14日(金)

うずまきパン C D 米飯
ハンバーグのケチャップかけ
D 豚肉のケチャップかけ
ハンバーグ **D** 豚肉、玉ねぎ、エノキ
青ねぎ、ケチャップ、ウスターソース
トンカツソース、片栗粉

コーンサラダ
コーン、きゅうり、人参

フルーツゼリー

ホワイトシチュー
鶏肉、しめじ、じゃが芋、グリーンピース
クリームホタテ **C D** アレルギー用シチュールウ
牛乳 **C D** 牛乳除去

サンタさんのケーキ
A C D はちみつレモンゼリー

牛乳

エネルギー 912kcal
・蛋白質 31.4g ・脂質 30g

17日(月)

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

ウインナーとピーマンの炒め
アレルギー用ウインナー
キャベツ、ピーマン、赤ピーマン

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

白菜のおかか和え
B D 白菜のお浸し
白菜、もやし
かつお粉 **B D** かつお粉除去

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

エネルギー 833kcal
・蛋白質 30.8g ・脂質 26.2g

18日(火)

米飯
鯖の生姜煮
B D 赤魚の生姜煮
鯖 **B D** 赤魚、生姜

かきあげ
ロースハム、もやし、玉ねぎ、人参
小麦粉 **D** 片栗粉

ブロッコリー
小松菜のしらす和え
小松菜、しらす、大根

だし巻き玉子
A D アレルギー用ウインナー

味噌汁
白菜、大根、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 891kcal
・蛋白質 36g ・脂質 33.8g

19日(水)

米飯
マーボーじゃが芋丼
豚ひき肉、じゃが芋、青ねぎ、生姜
にんにく、豆板醤、片栗粉
甜面醤 **D** 甜面醤除去
ごま油 **D** ごま油除去

中華サラダ
もやし、きゅうり、はるさめ、人参
香味中華ドレッシング

フルーツ杏仁
C D フルーツミックス
黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶
杏仁豆腐 **C D** 杏仁豆腐除去

卵スープ A D スープ
液卵 **A D** アレルギー用竹輪
玉ねぎ、片栗粉

牛乳

エネルギー 826kcal
・蛋白質 25.3g ・脂質 24.8g

20日(木)

米飯
鯖の塩焼き
B D ホキの照り焼き
鯖 **B D** ホキ

高野豆腐の含め煮
D 白身ボールの含め煮
高野豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉
人参、里芋

金平牛蒡
ごぼう、人参、れんこん、突きこんにゃく
牛肉

ほうれん草のお浸し
ほうれん草、しめじ、ごま **D** ごま除去

豚汁
豚肉、大根、白菜、ごぼう、もやし、みそ

牛乳

エネルギー 767kcal
・蛋白質 39.7g ・脂質 19.6g



飯の峯中学校の1年生の
献立を参考にしました。

※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。