

# 平成31年1月 阪南市中学校給食献立表



**9日(水)**

**わかめご飯**  
わかめご飯の素

**鯖の柚子焼き** **B** **D** **ホキの柚子焼き**  
鯖 **D** **D** **ホキ**、ゆず果汁

**だし巻き玉子**  
**A** **D** **アレルギー用ウインナー**

**黒豆** **D** **かまぼこ**

**筑前煮**  
椎茸スライス、鶏肉、人参、ごぼう、板こんにゃく、グリーンピース

**みかん**

**雑煮**  
白玉 **D** **白身のすり身**、片栗粉、大根、人参、青ねぎ

**牛乳**

エネルギー 919kcal  
・蛋白質 46.7g ・脂質 25.1g

**10日(木)**

**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

**肉じゃが**  
牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース

**千草和え** **B** **D** **お浸し**  
キャベツ、もやし、いか **B** **D** **アレルギー用竹輪**、刻み油揚げ **D** **刻み油揚げ除去**

**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 883kcal  
・蛋白質 33.5g ・脂質 26.1g

**11日(金)**

**米飯**

**酢豚**  
豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、椎茸スライス、ケチャップ、片栗粉

**やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)**

**エビの中華炒め**  
**B** **D** **ハムの中華炒め**  
えび **B** **D** **ハム**、ごま油 **D** **ごま油除去**、白菜、玉ねぎ、青ねぎ、片栗粉

**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**

**牛乳**

エネルギー 833cal  
・蛋白質 36.2g ・脂質 23g

**14日(月) 成人の日**

エネルギー 864kcal  
・蛋白質 35.7g ・脂質 20.9g

**15日(火)**

**米飯**

**牛肉と根菜の炒め**  
牛肉、生姜、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、グリーンピース

**ミルクココア**  
**D** **フルーツゼリー**

**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**

**ほうれん草としめじのごま和え**  
**D** **ほうれん草としめじのお浸し**  
ほうれん草、しめじ、ごま **D** **ごま除去**

**味噌汁**  
人参、エノキ、大根、青ねぎ、みそ

**牛乳**

エネルギー 864kcal  
・蛋白質 35.7g ・脂質 20.9g

**16日(水)**

**米飯**

**トリニータ丼**  
鶏肉、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**

**ブロッコリー**

**パンサンスー**  
鶏糸卵 **A** **D** **鶏糸卵除去**、はるさめ、人参、ロースハム、キャベツ、からし粉

**りんご**

**中華スープ**  
もやし、しめじ、コーン、青ねぎ

**牛乳**

エネルギー 809kcal  
・蛋白質 31.6g ・脂質 20.1g

**17日(木)**

**米飯**

**白身魚の天ぷら**  
ホキ、片栗粉、小麦粉 **D** **小麦粉除去**

**ソース(小袋)**

**添え野菜**  
かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、香りごまドレッシング **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

**きゅうりとカニカマの酢の物**  
**A** **D** **きゅうりとかまぼこの酢の物**  
きゅうり、わかめ、カニカマ **A** **D** **かまぼこ**

**味噌汁**  
大根、青ねぎ、みそ、おつゆ **D** **さつまいも**

**牛乳**

エネルギー 876kcal  
・蛋白質 34.2g ・脂質 28.4g

**18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

**ポークウインナー**  
**D** **アレルギー用ウインナー**

**コールスローサラダ**  
赤ピーマン、キャベツ、コーン

**チョコレートジャム**

**C** **D** **やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)**

**コンソメスープ**  
もやし、人参、ほうれん草

**牛乳**

エネルギー 887kcal  
・蛋白質 24.3g ・脂質 34.5g

**21日(月)**

**米飯**

**豆腐ハンバーグ** **D** **豚肉の野菜あん**  
豆腐ハンバーグ **D** **豚肉**、玉ねぎ、大根、青ねぎ、片栗粉

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

**ビーフン炒め**  
ビーフン、チンゲンサイ、ピーマン、玉ねぎ、人参、ウスターソース

**キャンディチーズ**  
**C** **D** **フルーツゼリー**

**コーンクリームスープ**  
コーンクリーム **C** **D** **アレルギー用シチュールウ**、コーン、パセリ

**牛乳**

エネルギー 877kcal  
・蛋白質 26.6g ・脂質 25.4g

**22日(火)**

**米飯**

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

**ソース(小袋)**

**野菜サラダ**  
キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、人参

**フルーツミックス**  
パイナップル缶、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、カレールー **D** **アレルギー用カレールー**

**牛乳**

エネルギー 869kcal  
・蛋白質 29.7g ・脂質 22.9g

**23日(水)**

**米飯**

**親子煮** **A** **D** **鶏煮**  
鶏肉、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ、液卵 **A** **D** **液卵除去**

**ハムサラダ**  
ロースハム、人参、キャベツ、コーン、マヨネーズ **D** **手作りドレッシング**

**白玉団子のきなこがけ**  
**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**  
白菜、エノキ、青ねぎ、みそ

**牛乳**

エネルギー 859kcal  
・蛋白質 39.2g ・脂質 24.8g

**24日(木)**

**米飯**

**鶏の唐揚げ** **がめ煮** **福岡県**  
鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、小麦粉 **D** **小麦粉除去**

**焼きとうもろこし**

**ミニトマト**

**がめ煮**  
鶏肉、れんこん、人参、椎茸スライス、里芋、むき枝豆

**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

**牛乳**

エネルギー 898kcal  
・蛋白質 35.5g ・脂質 32.5g

**25日(金)**

**米飯**

**鯖の煮付け** **がね** **鹿児島県**  
**B** **D** **カレイの煮付け**  
鯖 **B** **D** **カレイ**、生姜

**がね**  
さつまいも、ごぼう、人参、小麦粉 **D** **片栗粉**

**れんこんサラダ**  
れんこん、人参、ひじき、むき枝豆

**みかん**

**味噌汁**  
白菜、わかめ、青ねぎ、みそ

**牛乳**

エネルギー 899kcal  
・蛋白質 29.2g ・脂質 29.4g

**28日(月)**

**米飯**

**鶏ちゃん焼き風** **鶏ちゃん焼き風** **岐阜県**  
鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参、コーン、赤みそ、にんにく、豆板醤、片栗粉

**ミニトマト**

**ツナサラダ** **B** **D** **ハムサラダ**  
ツナ水煮 **B** **D** **ハム**、きゅうり、人参、大根、マヨネーズ **D** **手作りドレッシング**

**パイナップル缶**

**味噌汁**  
刻み油揚げ **D** **刻み油揚げ除去**、おつゆ **D** **アレルギー用竹輪**、じゃが芋、青ねぎ、みそ

**牛乳**

エネルギー 839kcal  
・蛋白質 32.1g ・脂質 29.8g

**29日(火)**

**米飯**

**人参シリシリ** **人参シリシリ** **沖縄県**

**ブリの照り焼き** **たこ焼き** **大阪府**  
**B** **D** **ホキの照り焼き**  
ブリ **B** **D** **ホキ**

**なます**  
大根、かまぼこ、わかめ

**味付のり(小袋)**

**人参シリシリ**  
鶏ささみ、人参、鶏糸卵 **A** **D** **ハム**、かつお粉 **B** **D** **かつお粉除去**

**たこ焼き** **A** **B** **D** **大学芋**  
たこ焼き **A** **B** **D** **さつまいも**

**野菜スープ**  
玉ねぎ、キャベツ、コーン、青ねぎ

**牛乳**

エネルギー 843kcal  
・蛋白質 37.3g ・脂質 27g

**30日(水)**

**キャベツメンチカツ** **ひつつみ風** **岩手県**  
**D** **豚天**  
キャベツメンチカツ **D** **豚肉**、片栗粉

**ひつつみ風**  
白玉 **D** **白身のすり身**、片栗粉、椎茸スライス、鶏肉、しめじ、人参、青ねぎ

**おにぎり**  
ゆかり

**りんご**

**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 783kcal  
・蛋白質 29.4g ・脂質 22.3g

**31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

**ナムル** **D** **お浸し**  
小松菜、もやし、人参、ごま油 **D** **ごま油除去**

**大学芋**  
さつまいも、はちみつ

**わかめと卵のごま中華スープ**  
**A** **わかめとじゃが芋のごま中華スープ**  
**D** **わかめとじゃが芋の中華スープ**  
液卵 **A** **D** **じゃが芋**、ごま **D** **ごま除去**、わかめ、片栗粉

**牛乳**

エネルギー 805kcal  
・蛋白質 32.2g ・脂質 23g



テーマ『郷土料理』 24日(木)～30日(水)

※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。

鳥取東中学校のPTAの献立を参考にしました。