

# 平成31年3月 阪南市中学校給食献立表



## 1日(金)

**温ちらし**  
ちらしずしの素  
**鯖の塩焼き** **B** **D** **赤魚の照り焼き**  
鯖 **B** **D** **赤魚**  
**かきあげ**  
さつま芋、玉ねぎ、人参、小麦粉 **D** **片栗粉**  
**お浸し**  
人参、小松菜、もやし  
**ちらしの具**  
グリーンピース、ちりめん、液卵 **A** **D** **椎茸スライス**  
**刻みのり(小袋)**  
**すまし汁**  
エノキ、大根、青ねぎ、  
おつゆ **D** **白身のすり身**、**片栗粉**  
**牛乳**

エネルギー 898kcal  
・蛋白質 32.1g ・脂質 31.1g 8

## 4日(月)

**米飯**  
**エビカツ** **B** **D** **白身の天ぷら**  
エビカツ **B** **D** **赤キ**、小麦粉  
エビカツ **D** **赤キ**、片栗粉  
**ソース(小袋)**  
**野菜のオイスターソース炒め**  
キャベツ、チンゲンサイ、ベーコン、  
オイスターソース  
**ウィンナーとブロッコリーのサラダ**  
ブロッコリー、アレルギー用ウィンナー、  
イタリアンドレッシング  
**キャンディチーズ**  
**C** **D** **フルーツゼリー**  
**カレーライス**  
牛肉、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 890kcal  
・蛋白質 33.7g ・脂質 30g

## 5日(火)

**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  
**オニオンドレッシング**  
玉ねぎ、きゅうり、人参、コーン、  
和風ドレッシング  
**ミニトマト**  
**しぐれ煮**  
ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参、グリーンピース  
**じゃが芋のチップス**  
じゃが芋  
**味噌汁**  
玉ねぎ、青ねぎ、わかめ、みそ  
**牛乳**

エネルギー 864kcal  
・蛋白質 30g ・脂質 26.9g

## 6日(水)

**米飯**  
**鯖の照り焼き** **B** **D** **ホキの照り焼き**  
鯖 **B** **D** **ホキ**  
**ごま和え** **D** **お浸し**  
小松菜、人参、エノキ、ごま **D** **ごま除去**  
**豚肉と大根の炒め煮**  
豚肉、大根、白菜、しめじ  
**だし巻き玉子**  
**A** **D** **アレルギー用ウィンナー**  
**味噌汁**  
もやし、人参、青ねぎ、みそ、  
刻み油揚 **D** **刻み油揚除去**  
**牛乳**

エネルギー 790kcal  
・蛋白質 39.2g ・脂質 24.9g

## 7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  
**揚げギョーザ** **D** **鶏天**  
ギョーザ **D** **鶏肉**、片栗粉  
**パンサンスー**  
はるさめ、人参、きゅうり、からし粉、  
錦糸卵 **A** **D** **錦糸卵除去**  
**コーンスープ**  
コーン、玉ねぎ、人参、青ねぎ  
**牛乳**

エネルギー 836kcal  
・蛋白質 34.1g ・脂質 26.6g

## 8日(金)

**バーガーパン** **C** **D** **米飯**  
**かぼちゃコロッケ** **C** **D** **豚天**  
かぼちゃコロッケ **C** **D** **豚肉**、小麦粉  
かぼちゃコロッケ **D** **豚肉**、片栗粉  
**ミートサンドソース**  
合びきミンチ、オリーブオイル、玉ねぎ、  
ケチャップ、トマト缶、トンカツソース、  
大豆 **D** **大豆除去**、パン粉 **D** **パン粉除去**  
**ミルメークココア**  
**D** **フルーツゼリー**  
**ごぼうサラダ**  
ごぼう、キャベツ、きゅうり、人参  
**りんご**  
**ポハイスープ**  
ほうれん草、人参、コーン、青ねぎ  
**牛乳**

エネルギー 841kcal  
・蛋白質 24.6g ・脂質 31.8g

## 11日(月)

**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**  
**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  
**ブロッコリーの辛子和え**  
アレルギー用ウィンナー、ブロッコリー、  
キャベツ、からし粉  
**味噌汁**  
豆腐 **D** **アレルギー用竹輪**、わかめ、白菜、みそ  
**牛乳**

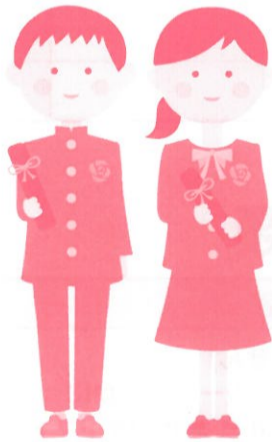
エネルギー 823kcal  
・蛋白質 42g ・脂質 22.3g

## 12日(火)

**鶏肉の梅酢揚げ**  
鶏肉、片栗粉、梅酢、小麦粉 **D** **小麦粉除去**  
**ナムル** **D** **お浸し**  
小松菜、大根、人参、ごま油 **D** **ごま油除去**  
**おにぎり**  
ゆかり  
**フルーツミックス**  
パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶  
**チャンポン**  
中華めん **D** **お米の糠**、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、  
椎茸スライス、たけのこ、片栗粉  
**牛乳**

エネルギー 919kcal  
・蛋白質 36g ・脂質 30.6g

## 13日(水) 卒業式



## 14日(木)

**米飯**  
**鯖の竜田揚げ** **B** **D** **ホキの竜田揚げ**  
鯖 **B** **D** **ホキ**、小麦粉 **D** **小麦粉除去**  
片栗粉、生姜  
**お浸し**  
白菜、人参、ほうれん草  
**味付のり(小袋)**  
**ひじきの炒め煮**  
豚肉、ひじき、ごぼう、しめじ  
**パイナップル缶**  
**味噌汁**  
人参、青ねぎ、みそ、豆腐 **D** **かまぼこ**  
刻み油揚 **D** **刻み油揚除去**  
**牛乳**

エネルギー 803kcal  
・蛋白質 33.5g ・脂質 20.8g

## 15日(金)

**Wドックパン** **C** **D** **米飯**  
**煮込みハンバーグ**  
**D** **豚肉のデミグラスソースかけ**  
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、キャベツ、人参  
**カットコーン**  
**ポテトサラダ**  
じゃが芋、ロースハム、きゅうり、  
マヨネーズ **D** **手づくりドレッシング**  
**バレンシアオレンジ**  
**コンソメスープ**  
玉ねぎ、人参、パセリ  
**牛乳**

エネルギー 860kcal  
・蛋白質 29.4g ・脂質 36.8g

## 18日(月)

**米飯**  
**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**  
**もやしサラダ**  
もやし、人参、きゅうり、ブロッコリー、コーン、  
和風ドレッシング  
**じゃこのふりかけ**  
ちりめん、ごま **D** **ごま除去**  
**スープ**  
さつま芋、キャベツ、青ねぎ  
**牛乳**

エネルギー 805kcal  
・蛋白質 31.7g ・脂質 23.6g

## 19日(火)

**米飯**  
**白身魚のからあげ**  
ホキ、片栗粉  
**れんこんサラダ**  
れんこん、キャベツ、人参  
**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  
**みつ豆**  
寒天、あずき、みかん缶、パイナップル缶  
**味噌汁**  
もやし、エノキ、大根、青ねぎ、みそ  
**牛乳**

エネルギー 853kcal  
・蛋白質 31.6g ・脂質 21.5g

## 20日(水)

**米飯**  
**マーボー豆腐丼** **D** **マーボー茄子丼**  
豚ひき肉、玉ねぎ、ニラ、生姜、豆板醤、赤みそ、  
片栗粉、豆腐 **D** **茄子**  
**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**  
さつま芋、はちみつ  
**スープ**  
もやし、わかめ、青ねぎ  
**牛乳**

エネルギー 801kcal  
・蛋白質 30.3g ・脂質 22.2g

