

学校給食だより

平成29年10月分(実施回数21回)

発行 阪南市教育委員会 学校給食センター

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
2月	ごはん わかめスープ ユーリンチー ポイルキャベツ ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	わかめ・焼き豚・玉ねぎ・人参 青ねぎ・もやし・しょうゆ・鶏がらスープ	655	18日 水	なめし(げんりょう) きつねうどん やさしいため ぎゅうにゅう	菜めしの素 油あげ(10)・砂糖・しょうゆ・削り節	632
		鶏もも肉(10)・酒・しょうゆ でん粉・小麦粉・菜種油	24			人参・青ねぎ・昆布・削り節 しょうゆ・みりん	26
		白ねぎ・砂糖・米酢・しょうゆ キャベツ・ウスターソース ひじきの佃煮	21			豚肉・鶏卵・キャベツ チンゲン菜・人参・もやし・しょうゆ 塩・こしょう・オイスターソース・菜種油	18
3日 火	うずまきパン にくだんごのスーフ オムレツ ジャーマンポテト ぎゅうにゅう	肉団子・玉ねぎ・人参 白菜・しいたけ・青ねぎ しょうゆ・鶏がらスープ	580	19日 木	パン オニオンスープ じゃがいものチーズ焼き だいの くろざとうかけ ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・オニオンソー 人参・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ	612
		オムレツ(10)・菜種油 トマトケチャップ	26			じゃがいも・ベーコン チーズ・菜種油	27
		じゃがいも・ベーコン・玉ねぎ 人参・パセリ・しょうゆ 塩・こしょう・菜種油	20			炒り大豆・きなこ・黒砂糖	25
4日 水	お月見こんだて ごはん すきやきに さといもとだんごのもの おつきみデザート ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐・焼き麩 突きこんにやく・玉ねぎ・白ねぎ 白菜・しいたけ・菜種油	687	20日 金	くりごはん みぞしる さほのしおやき だいこんおろし ぎゅうにゅう	栗煮・塩・酒 木綿豆腐・わかめ・油あげ 大根・人参・青ねぎ みそ・削り節	687
		砂糖・しょうゆ・酒 里芋・白玉餅・削り節	25			鯖切身(10)・塩・菜種油	31
		砂糖・しょうゆ お月見デザート(10)	15			大根・しょうゆ	22
5日 木	パン ユーンスープ フランクフルト さつまいものレモンに ぎゅうにゅう	鶏肉・ひよこ豆・キャベツ 玉ねぎ・人参・コーン パセリ・コンソメの素・鶏がらスープ	634	23日 月	ごはん かふうスープ はるさめのごもくいため じゃこのいりに ぎゅうにゅう	焼き豚・玉ねぎ・人参・青ねぎ もやし・しょうゆ・鶏がらスープ 豚肉・春雨・ゴラ	596
		塩・こしょう フランクフルト(10)・菜種油	25			人参・たけのこ・しょうが 青ねぎ・酒・砂糖	23
		さつまいも・レモン果汁 砂糖・しょうゆ	26			しょうゆ・菜種油 ちりめんじゃこ・白ゴマ・サラダ油 砂糖・みりん・酒・しょうゆ	15
6日 金	お祭りこんだて きのこごはん すましる キヌのてんぷら しろなと あつあげのたいたん ぎゅうにゅう	きのこご飯の素 焼き麩・わかめ・大根 かまぼこ・人参・青ねぎ	593	24日 火	こくとうパン はくさいのクリームに しょうゆマヨネーズあえ ぎゅうにゅう	黒砂糖 鶏肉・白菜・玉ねぎ 大根・マッシュルーム・パセリ	557
		えのきたけ・削り節・しょうゆ 開きキヌ(10)・小麦粉	27			小麦粉・マーガリン・牛乳 塩・こしょう・コンソメの素	23
		塩・菜種油 大阪しる菜・厚揚げ 菜種油・砂糖・しょうゆ	13			焼き豚・ほうれん草・春雨 きゅうり・人参・しょうゆ マヨネーズ・菜種油	19
10日 火	パン かほちゃポタージュ ハンバーグ きのこのソテー ぎゅうにゅう	かほちゃ・玉ねぎ・人参 パセリ・生クリーム・牛乳 粉チーズ・ポタージュの素・塩	666	25日 水	ごはん にやっこ ちくわのいそべあげ おひたし ぎゅうにゅう	焼き豆腐・鶏卵・しいたけ 人参・みつ葉・砂糖 酒・しょうゆ・削り節	665
		こしょう・鶏がらスープ・クルトン ハンバーグ(10)・菜種油	27			焼きちくわ(10)・青のり・小麦粉 塩・菜種油	29
		えのきたけ・エリンギ・しめじ にんにく・しょうゆ・唐辛子 塩・こしょう・菜種油	27			白菜・ほうれん草・花かつお 砂糖・しょうゆ	20
11日 水	キムタクごはん かきたまじる みかん ぎゅうにゅう	豚肉・キムチ・つぼ漬け しょうゆ・砂糖・ごま油	623	26日 木	げんりょうパン ミートスパゲティ かいどうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ 人参・マッシュルーム・グリーンピース	674
		鶏卵・玉ねぎ・人参 青ねぎ・しょうゆ・でん粉 削り節	24			トマト水煮・トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・赤ワイン・サラダ油	29
		みかん(10)	17			塩・こしょう・菜種油 海藻ミックス・鶏ササミチャンク・キャベツ 人参・きゅうり・コーン・和風ドレッシング ヨーグルト(10)	21
12日 木	パン カレースープ さけフライ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	牛肉・キャベツ・玉ねぎ 人参・コーン・グリーンピース カレールウ・ウスターソース・しょうゆ	642	27日 金	ごはん いもに いわしのしょうかに みかん ぎゅうにゅう	牛肉・里芋・こんにやく ごぼう・人参・しめじ しいたけ・まいたけ・白ねぎ	643
		塩・こしょう・鶏がらスープ・菜種油 鯖切身(10)・小麦粉・パン粉	30			さやいんげん・砂糖・酒・しょうゆ 鰯(10)・しょうが・砂糖	26
		塩・こしょう・菜種油 キャベツ・ウスターソース	25			酒・しょうゆ みかん(10)	17
13日 金	阪南市産のり セルフおにぎり ぶたじる じゃがいものあげに ぎゅうにゅう	味つけのり(10) 豚肉・油あげ・突きこんにやく 大根・ごぼう・人参	645	30日 月	ごはん マーボー豆腐 ささみのちゅうかサラダ スイートポテト ぎゅうにゅう	合挽き肉・冷凍豆腐・人参 たけのこ・しいたけ・青ねぎ・砂糖	657
		白菜・もやし・青ねぎ 削り節・みそ	26			酒・みそ・しょうゆ・でん粉 鶏がらスープ・トウバンジャン・菜種油	26
		じゃがいも・牛肉・平天 さやいんげん・菜種油 砂糖・みりん・しょうゆ	19			鶏ササミチャンク・ほうれん草・人参 きゅうり・もやし・酒・しょうゆ ごま油・米酢・サラダ油 スイートポテト(10)	18
16日 月	ごはん こおろぎ豆腐のふくめに きんぴらごぼう アセロラゼリー ぎゅうにゅう	凍り豆腐・かまぼこ・里芋 人参・しいたけ・さやいんげん 砂糖・しょうゆ・みりん・削り節	651	31日 火	パン たまごスープ かほちゃコロケ ツナサラダ ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参 ほうれん草・しょうゆ・でん粉 鶏がらスープ	607
		牛肉・ごぼう・人参 さやいんげん・突きこんにやく・白ゴマ	25			かほちゃコロケ(10)・菜種油 ツナ・キャベツ・きゅうり	23
		砂糖・酒・しょうゆ 一味唐辛子・菜種油 アセロラゼリー(10)	15			コーン・塩・こしょう マヨネーズ	23
17日 火	パン ビーフシチュー キャベツのいために ブチトマト ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ 人参・しめじ・マッシュルーム グリーンピース・ハヤシルウ・菜種油	595	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">11日(水)、27日(金)「みかん」は、生の果物です。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">マヨネーズは卵、りんご不使用です。</div>			
		塩・こしょう ベーコン・キャベツ・ピーマン	25				
		赤ピーマン・黄ピーマン・しょうゆ コンソメの素・塩・こしょう・菜種油 ブチトマト(20)	23				

