

平成29年6月 阪南市中学校給食献立表

1日(木)

米飯

ビビンバ

牛ひき肉、豚ひき肉、チンゲンサイ、緑豆もやし、しょうが、赤みそ、トウバンジャン、こま Dごま除去

海藻サラダ B D ハムサラダ

ツナ水煮 B D ハム、海藻ミックス、人参、きゅうり
香り胡麻ドレッシング(小袋) D手作りドレッシング

大学芋

さつまいも、はちみつ

中華スープ

チンゲンサイ、人参、緑豆もやし、青ねぎ

牛乳

エネルギー 791kcal
・蛋白質 25.2g ・脂質 24.8g

2日(金)

ハンバーガー用パン C D 米飯

煮込みハンバーグ

D 豚肉のケチャップ炒め
ハンバーグ、ケチャップ、ウスターソース

ポイルキャベツ

コーンソテー

コーン、パセリ

コールスローサラダ

キャベツ、きゅうり、人参

マヨネーズ D手作りドレッシング

キャンディチーズ C D フルーツゼリー

コンソメスープ

キャベツ、人参、むき枝豆、パセリ

牛乳

エネルギー 868kcal
・蛋白質 28g ・脂質 35.8g

5日(月)

米飯

カレーの唐揚げ

カレー、片栗粉、小麦粉 D小麦粉除去

ソース(小袋)

ミニトマト

ひじきのふりかけ

ひじき、チリメン、こま Dごま除去

切干し大根煮

切干し大根、人参、刻み油揚げ Dアレルギー用竹輪

りんご

味噌汁

えのき、わかめ、キャベツ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 772kcal
・蛋白質 34.6g ・脂質 21.3g

6日(火)

米飯

酢豚

豚肉、しょうが、玉葱、人参、たけのこ、ピーマン

乾燥椎茸、ケチャップ、片栗粉

中華サラダ

緑豆もやし、きゅうり、緑豆春雨、人参

ドレッシング香味中華

蒸ししゅうまい D大学芋

卵スープ A D 野菜スープ

液卵 A D 液卵除去、玉葱、人参、ほうれん草、片栗粉

牛乳

エネルギー 877kcal
・蛋白質 35.2g ・脂質 25.8g

7日(水)

米飯

牛肉コロッケ A C D 豚天

コロッケ A C D 豚肉 A C 小麦粉 D片栗粉

ミニトマト

花野菜のサラダ

カリフラワー、ブロッコリー、こま Dごま除去

野菜の炒め煮

白菜、ほうれん草、れんこん、人参

刻み油揚げ D刻み油揚げ除去

わらび餅(抹茶) Dオレンジ

カレーライス

豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、ケチャップ、カレー粉、ウスターソース

カレールー Dアレルギー用カレールー

牛乳

エネルギー 890kcal
・蛋白質 27.2g ・脂質 25.3g

8日(木)

米飯

鶏の照り煮

鶏肉、片栗粉、玉葱、京ネギ

ブロッコリーのおかか和え B D お浸し

ブロッコリー、かつお粉 B D かつお粉除去

焼きそば D 焼きビーフン

中華めん Dビーフン、豚肉、玉葱、人参、キャベツ

ウスターソース、トンカツソース

フルーツミックス

みかん缶、パイナップル缶

スープ

玉葱、チンゲンサイ、えのき、青ねぎ

牛乳

エネルギー 795kcal
・蛋白質 30.6g ・脂質 20.6g

9日(金)

米飯

豚キムチ丼 B C D 豚丼

豚肉、にんにく、しょうが、にら、玉葱、白菜、しめじ

緑豆もやし、こま油 Dサラダ油

キムチのたれ B C D キムチのたれ除去

焼きギョーザの酢醤油かけ

D 鶏天の酢醤油かけ

ギョーザ D鶏肉、片栗粉、しょうが

ナムル Dお浸し

ほうれん草、緑豆もやし、人参、こま油 Dごま油除去

わかめスープ

わかめ、玉葱、えのき、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 786kcal
・蛋白質 34.9g ・脂質 22.1g

12日(月)

炊き込みごはん

鶏肉、人参、つきこんにゃく、ごぼう

炊き込みご飯たれ B D 手作りたれ

鯖の塩焼き B D ホキの塩焼き

鯖 B D ホキ、大根、片栗粉

だし巻き玉子

A D アレルギー用ウインナー

千草和え B D お浸し

キャベツ、人参、緑豆もやし、いか B D いか除去

刻み油揚げ D刻み油揚げ除去

まるごとみかん缶

すまし汁

えのき、わかめ、青ねぎ、おつゆ Dかまぼこ

牛乳

エネルギー 840kcal
・蛋白質 36.2g ・脂質 32.8g

13日(火)

Wドックパン C D 米飯

ミートスパゲティ D ミートビーフン

スパゲティ Dビーフン、合挽ミンチ、玉葱、人参

グリーンピース、トマト缶、ケチャップ、トマトピューレ

赤ワイン、ウスターソース、トンカツソース

ポテトサラダ

じゃがいも、人参、きゅうり

マヨネーズ D手作りドレッシング

コーンコロッケ C D 豚天

コロッケ C D 豚肉 C 小麦粉 D片栗粉

スープ

人参、ごぼう、さつまいも、青ねぎ、焼豚 D焼豚除去

牛乳

エネルギー 825kcal
・蛋白質 26.3g ・脂質 30g

14日(水)

米飯

鶏のからあげ

鶏肉、片栗粉、小麦粉 D小麦粉除去

お浸し

小松菜、えのき、チリメン

やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

茹で野菜のゴマソースかけ

D 茹で野菜のドレッシングかけ

かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、人参、みそ

練りごま D練りごま除去、こま Dごま除去

マヨネーズ D手作りドレッシング

黄桃缶

豆腐 D白身ボール、刻み油揚げ Dアレルギー用竹輪、わかめ、青ねぎ、みそ

味噌汁

えのき、わかめ、キャベツ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 834kcal
・蛋白質 37.9g ・脂質 25.6g

15日(木)

白身魚の南蛮漬

ホキ、しょうが、玉葱、人参、ピーマン

小麦粉 D片栗粉

さつま芋の天ぷら

さつまいも、小麦粉 D片栗粉

おにぎり

こま Dごま除去

ひじきの煮物

ひじき、アレルギー用竹輪、大豆 D大豆除去

卵とじうどん A D わかめうどん

うどん Dお米の糠、刻み油揚げ D刻み油揚げ除去

液卵 A D わかめ、かまぼこ、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 787kcal
・蛋白質 34.4g ・脂質 23.4g

16日(金)

米飯

豚肉の春雨炒め

豚肉、玉葱、ピーマン、緑豆春雨、人参

筑前煮

乾燥椎茸、鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、グリーンピース

キューちゃん漬

きゅうり、細切り昆布、しょうが、こま Dごま除去

味噌汁

玉葱、白菜、しめじ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 782kcal
・蛋白質 32.3g ・脂質 17.8g

19日(月)

米飯

トリニータ丼

鶏肉、しょうが、にんにく、片栗粉、にら、玉葱、人参

赤ピーマン、コチジャン、小麦粉 D小麦粉除去

グリーンサラダ

キャベツ、きゅうり、ブロッコリー

野菜いっぱいドレッシング和風(小袋)

りんご

味噌汁

さつまいも、えのき、わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 826kcal
・蛋白質 28.4g ・脂質 25.4g

20日(火)

米飯

鯖の照り焼き B D ホキの照り焼き

鯖 B D ホキ、片栗粉

お好みあげ

アレルギー用竹輪、キャベツ、あおのり、ソース(小袋)

さくらえび B D ハム、小麦粉 D片栗粉

五目金平

牛肉、糸こんにゃく、ごぼう、人参、インゲン

こま Dごま除去

かつお和え B D 煮びたし

小松菜、緑豆もやし、しめじ

かつお粉 B D かつお粉除去

すまし汁

豆腐 D豆腐除去、わかめ、しめじ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 813kcal
・蛋白質 36.9g ・脂質 24.6g

21日(水)

米飯

手作りチキンカツのデミソース

D 鶏天のデミソース

鶏肉、ケチャップ、ウスターソース、パン粉 Dパン粉除去、小麦粉 D片栗粉

ミニトマト

もやし炒め

緑豆もやし、小松菜、人参

花野菜のサラダ

カリフラワー、ブロッコリー、こま Dごま除去

みつ豆

寒天、あずき、みかん缶、パイナップル缶

味噌汁

えのき、わかめ、キャベツ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 777kcal
・蛋白質 29.4g ・脂質 17.2g

22日(木)

米飯

スタミナ炒め

豚肉、にんにく、しょうが、玉葱、人参、にら

こま Dごま除去

高野豆腐の卵とじ

A 高野豆腐煮 D 白身ボール煮

高野豆腐 D白身ボール、液卵 A D 液卵除去

人参、玉葱、グリーンピース

さつま芋とジャコのあげ

さつまいも、大豆 D大豆除去、片栗粉、チリメン

味噌汁

白菜、大根、アレルギー用竹輪、みそ

牛乳

エネルギー 872kcal
・蛋白質 43.1g ・脂質 23.2g

23日(金)

コッペパン C D 米飯

白身魚のさくさく揚げ

ホキ、片栗粉、ソース(小袋)

添え野菜

かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン

イタリアンドレッシング

ツナサラダ B D ハムサラダ

ツナ水煮 B D ハム、キャベツ、きゅうり、コーン

マヨネーズ D手作りドレッシング

いちごジャム

スープ

焼豚 D白身ボール、緑豆もやし、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 812kcal
・蛋白質 30.3g ・脂質 30.8g

26日(月)

米飯

海鮮チリソース

B 白身魚のチリソース

D 白身魚のケチャップソース

えび B D ホキ、いか B D いか除去、チリソース Dチリソース除去

玉葱、たけのこ、青ねぎ、ケチャップ、トウバンジャン

春巻 D 鶏の唐揚げ

春巻(キーマカレー) D鶏肉、片栗粉

春巻(米粉入り) D鶏肉、片栗粉

ナムル Dお浸し

小松菜、緑豆もやし、人参、こま油 Dごま油除去、こま Dごま除去

パレンシアオレンジ

スーパ

玉葱、チンゲンサイ、えのき、青ねぎ

牛乳

エネルギー 870kcal
・蛋白質 27g ・脂質 31g

27日(火)

米飯

ホキのレモン焼き

ホキ、レモンペッパーオイル

竹輪の磯辺揚げ

竹輪 A D アレルギー用竹輪、あおさ

小麦粉 D片栗粉

肉じゃが

牛肉、じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース

お浸し

白菜、人参、ほうれん草、こま Dごま除去

すまし汁

しめじ、人参、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 805kcal
・蛋白質 35g ・脂質 20.5g

28日(水)

米飯

フライドチキン

鶏肉、片栗粉、カレー粉、レモン果汁、オースパイス

小麦粉 D小麦粉除去

野菜の胡麻ドレッシング