平成29年11月
阪南市中学校給食献立表

1日(水)
米飯
ブルコギ
牛肉、玉葱、京ネギ、緑豆もやし、たけのこ、ピーマン
しょうが、にんにく、コチジャン
ささみの中華サラダ
蒸しささみ、緑豆春雨、ほうれん草、人参
ごま油 Dごま油除去
大学芋
さつまいも、はちみつ
わかめスープ
玉葱、わかめ、人参
牛乳
エネルギー782kcal
・蛋白質 31.4g ・脂質 20.4g

2日(木)
米飯
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 BDハム、小麦粉 D片栗粉
ミニトマト
お浸し
小松菜、人参、おつゆふ Dかまぼこ
花野菜のサラダ
カリフラワー、ブロッコリー、ごま Dごま除去
みかん
親子丼 AD鶏丼
鶏肉、玉葱、かまぼこ、液卵 AD液卵除去
牛乳
エネルギー 795kcal
・蛋白質 30g ・脂質 22.4g

3日(金)文化の日

6日(月)
米飯
さんまのかば焼き BDホキの照り焼き
さんま BDホキ
大根おろし
大根、片栗粉
はんぺんフライ AD竹輪の天ぷら
はんぺん A竹輪、小麦粉 Dアレルギー用竹輪、片栗粉
肉じゃが
牛肉、じゃがいも、玉葱、人参、グリンピース
千草和え
キャベツ、人参、緑豆もやし、いか BDいか除去
刻み油揚 D刻み油揚除去
味噌汁
豆腐 D白身ボール、大根、人参、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 873kcal
・蛋白質 33g ・脂質 28.9g

7日(火)
米飯
鶏のからあげ
鶏肉、片栗粉、にんにく、しょうが、小麦粉 D小麦粉除去
福神漬
コーンソティー
コーン、グリーンピース、パセリ
ツナサラダ BDハムサラダ
ツナ水煮 BDハム、きゅうり、人参
イタリアンドレッシング
りんご
カレーライス
牛肉、じゃがいも、玉葱、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
貝掛中学校の献立を参考にしました
エネルギー 946kcal
・蛋白質 38.8g ・脂質 31.1g

8日(水)
米飯
春雨の中華炒め
緑豆春雨、乾燥椎茸、人参、にら、玉葱、豚肉
ごま油 Dごま油除去
ミートボールケチャップ煮
D白身ボールのケチャップ煮
ミートボール D白身ボール、玉葱、トマト缶
ケチャップ、ウスターソース
インゲンのごま和え Dインゲンのお浸し
インゲン、ごま Dごま除去
卵スープ ADスープ
液卵 AD液卵除去、わかめ、緑豆もやし、青ねぎ、片栗粉
牛乳
エネルギー 810kcal
・蛋白質 34.5g ・脂質 23.3g

9日(木)
米飯
ハンバーグのトマトソース
D豚肉のトマトソース
ハンバーグ D豚肉、玉葱、ぶなしめじ、トマト缶
もやしとハムのソティー
緑豆もやし、ロースハム
ブロッコリー
野菜サラダ
キャベツ、人参、きゅうり、コーン
じゃこ豆 Dじゃこビー
大豆 Dピーマン、チリメン
味噌汁
豆腐 D白身ボール、刻み油揚 D刻み油揚除去
わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 804kcal
・蛋白質 34.5g ・脂質 24.7g

10日(金)
コッペパン CD米飯
エビカツ BD豚肉の天ぷら
エビカツ BD豚肉、小麦粉 D片栗粉
焼きそば Dビーフン炒め
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、とんかつソース
温野菜サラダ
さつまいも、人参、カリフラワー、ブロッコリー
パイナップル缶
コンソメスープ
玉葱、人参、ベーコン、パセリ
牛乳
エネルギー 876kcal
・蛋白質 26.1g ・脂質 28.4g

13日(月)
米飯
スタミナ炒め
豚肉、にんにく、しょうが、人参、キャベツ、にら
緑豆もやし、オイスターソース、ごま Dごま除去
ひじきサラダ
ひじき、キャベツ、コーン、人参
マヨネーズ D手作りドレッシング
キューちゃん漬
きゅうり、細切り昆布、しょうが、ごま Dごま除去
味噌汁
大根、わかめ、青ねぎ、みそ、おつゆふ D竹輪
牛乳
エネルギー 820kcal
・蛋白質 32.8g ・脂質 24.7g

14日(火)
Wドックパン CD米飯
鶏肉の和風ソース
鶏肉、片栗粉、レモン果汁、大根、片栗粉
ミニトマト
野菜炒め
キャベツ、ピーマン、人参、緑豆もやし
ブロッコリーのツナマヨ和え
Bブロッコリーのマヨ和え
Dブロッコリーのドレッシング和え
ブロッコリー、ツナ水煮 BDハム、マヨネーズ D手作りドレッシング
フルーツミックス
みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶
ポパイスープ
ほうれん草、人参、コーン
牛乳
エネルギー 834kcal
・蛋白質 36.1g ・脂質 35.7g

15日(水)
米飯
鯖の塩焼き BDホキの塩焼き
鯖 BDホキ
だし巻き玉子 ADウインナー
ごま和え Dお浸し
白菜、小松菜、えのき、ごま Dごま除去
れんこん金平
れんこん、人参、つきこんにゃく、しょうが
ごま Dごま除去
カリフラワーのピクルス
カリフラワー
豚汁
豚肉、大根、人参、ごぼう、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 827kcal
・蛋白質 34.3g ・脂質 30.4g

16日(木)
米飯
たっぷり野菜のビーフン
ビーフン、ハム、玉葱、緑豆もやし、人参、ピーマン
乾燥椎茸、にんにく、ごま油 Dごま油除去
手作り白身フライ D白身魚の天ぷら
たら、パン粉 Dパン粉除去、小麦粉 D片栗粉
茎わかめときゅうりの中華和え
D茎わかめときゅうりの和え物
茎わかめ、きゅうり、切干し大根、ごま Dごま除去
ごま油 Dごま油除去
キャンディチーズ CDフルーツゼリー
スープ
緑豆もやし、かまぼこ、白菜、青ねぎ
牛乳
エネルギー 786kcal
・蛋白質 32g ・脂質 22.3g

17日(金)
米飯
かつとじ煮 AD豚天の野菜あんかけ
とんかつ A豚肉、小麦粉、片栗粉
とんかつ D豚肉、片栗粉
液卵 AD液卵除去
糸こんにゃく、玉葱、人参、青ねぎ
筑前煮
乾燥椎茸、鶏肉、人参、ごぼう、板こんにゃく
グリンピース
お浸し
小松菜、緑豆もやし、かまぼこ
すまし汁
豆腐 D大根、おつゆふ Dわかめ、アレルギー用竹輪
青ねぎ
牛乳
エネルギー 873kcal
・蛋白質 33.1g ・脂質 27.9g

20日(月)
米飯
鯖の照り焼き BDホキの照り焼き
鯖 BDホキ
ハムの天ぷら CD豚肉の天ぷら
ハム CD豚肉、小麦粉 D片栗粉
ごま和え Dお浸し
キャベツ、小松菜、えのき、ごま Dごま除去
大根のみそ煮
大根、人参、板こんにゃく、鶏肉、みそ
みつ豆
寒天、あずき、みかん缶、パイナップル缶
すまし汁
玉葱、じゃがいも、青ねぎ
牛乳
エネルギー 897kcal
・蛋白質 41.6g ・脂質 25.9g

21日(火)
きのこごはん
しめじ、えのき、人参、乾燥椎茸
刻み油揚 D刻み油揚除去
豚の生姜炒め
豚肉、玉葱、しょうが、キャベツ
金平牛蒡
れんこん、ごぼう、人参、糸こんにゃく、牛肉
白和え D吹寄煮
小松菜、人参、つきこんにゃく、乾燥椎茸
白和えの素 D白和えの素除去
味噌汁
かまぼこ、玉葱、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳
貝掛中学校の献立を参考にしました
エネルギー 824kcal
・蛋白質 39.5g ・脂質 26g

22日(水)
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、あおさ
かきあげ
さくらえび BDハム、緑豆もやし、玉葱、人参
小麦粉 D片栗粉
小松菜のちりめん炒め
小松菜、チリメン
おにぎり
ゆかり
きつねうどん Dわかめうどん
うどん Dお米の麺、油揚げ D鶏肉、かまぼこ、わかめ
青ねぎ
牛乳
エネルギー 824kcal
・蛋白質 30.6g ・脂質 29.2g

23日(木)勤労感謝の日

24日(金)
うずまきパン CD米飯
シーフードスパゲティ
BD和風スパゲティ
スパゲティ Dお米の麺、えび BDハム
いか BDいか除去、玉葱、しめじ、ピーマン、にんにく
オリーブ油、白ワイン
チーズオムレツ ACD鶏天
ACD鶏肉、小麦粉 D片栗粉
ポテトサラダ
じゃがいも、人参、きゅうり、キャベツ
マヨネーズ D手作りドレッシング
ミニトマト
バレンシアオレンジ
コンソメスープ
玉葱、わかめ、青ねぎ、カニカマ ADかまぼこ
牛乳
エネルギー 839kcal
・蛋白質 26.9g ・脂質 25.3g

27日(月)
米飯
鯖の竜田揚げ BDタラの竜田揚げ
鯖 BDタラ、小麦粉 D小麦粉除去、片栗粉、しょうが
焼きとうもろこし
添え野菜
緑豆もやし、人参
やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)
切干し大根煮
切干し大根、人参、乾燥椎茸、さつま揚げ
刻み油揚 D刻み油揚げ除去
わらび餅(きなこ) D寒天の黒砂糖がけ
味噌汁
わかめ、キャベツ、青ねぎ、みそ、豆腐 D白身ボール
牛乳
エネルギー 858kcal
・蛋白質 33.7g ・脂質 24.1g

28日(火)
米飯
豚キムチ BCD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、ごま油 Dごま油除去
キムチのたれ BCDキムチのたれ除去
春巻 D鶏天
春巻 D鶏肉、片栗粉
ナムル Dお浸し
ほうれん草、豆もやし、人参、ごま油 Dごま油除去
フルーツ杏仁 CDフルーツミックス
黄桃缶、みかん缶、杏仁豆腐 CD杏仁豆腐除去
オニオンスープ
玉葱、ベーコン、人参、パセリ
牛乳
貝掛中学校の献立を参考にしました
エネルギー 888kcal
・蛋白質 32.6g ・脂質 30.7g

29日(水)
米飯
鶏肉のトマトソース煮
鶏肉、玉葱、にんにく、ピーマン、しめじ、マッシュルーム
ケチャップ、ウスターソース、白ワイン、赤ワイン
ブロッコリー
マカロニサラダ
マカロニ D発芽玄米マカロニ、キャベツ、人参、コーン
マヨネーズ D手作りドレッシング
じゃこビー
ピーマン、チリメン
味噌汁
豆腐 Dかまぼこ、大根、人参、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 819kcal
・蛋白質 41.4g ・脂質 21.1g

30日(木)
米飯
揚げギョーザの酢醤油かけ
D鶏唐揚げの酢醤油かけ
ギョーザ D鶏肉、小麦粉 D片栗粉、しょうが
ボイルキャベツ
うずら卵と野菜の中華煮
AD白身のすり身と野菜の中華煮
うずら卵 AD白身のすり身、豚肉、玉葱、たけのこ、人参
片栗粉
大根ピクルス
大根、レモン果汁
スープ
わかめ、人参、えのき
牛乳
エネルギー 815kcal
・蛋白質 25.8g ・脂質 25.1g

※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。