

平成30年1月

阪南市中学校給食献立表



10日(水)

炊き込みごはん
人参、乾燥椎茸、大根
刻み油揚げ **D**アレルギー用竹輪
鯖の柚子焼き **B** **D**ホキの柚子焼き
さわら **B** **D**ホキ、ゆず果汁
だし巻き玉子
A **D**アレルギー用ウィンナー
黒豆 **D**かまぼこ
筑前煮
乾燥椎茸、鶏肉、人参、ごぼう、板こんにゃく
グリーンピース
りんご
雑煮
白玉 **D**白身ボール、大根、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 879kcal
・蛋白質 42.4g ・脂質 24g

11日(木)

米飯
ハンバーグ **D**豚塩焼き
ハンバーグ **D**豚肉
ケチャップ(小袋)
カットコーン
添え野菜
かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン、
香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング
五目金平
牛肉、つきこんにゃく、ごぼう、人参、
グリーンピース
ひじきのふりかけ
ひじき、チリメン、ごま **D**ごま除去
味噌汁
豆腐 **D**白身ボール、わかめ、キャベツ、
青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 816kcal
・蛋白質 34.3g ・脂質 27.6g

12日(金)

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
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、キャベツ、
イタリアンドレッシング
ミニトマト
みかん
味噌汁
白菜、えのき、アレルギー用竹輪、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 852cal
・蛋白質 34.4g ・脂質 27.1g

15日(月)

米飯
かきあげ
さくらえび **B** **D**ハム、春菊、ひじき、
さつまいも、人参、小麦粉 **D**片栗粉
竹輪の磯辺揚げ
竹輪 **D**アレルギー用竹輪、あおさ、
小麦粉 **D**片栗粉
なます
大根、人参、刻み油揚げ **D**アレルギー用竹輪
治部煮
鶏肉、片栗粉、たけのこ、人参、インゲン、
小麦粉 **D**小麦粉除去
キャンディチーズ
C **D**フルーツゼリー
味噌汁
豆腐 **D**かまぼこ、刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去
わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 872kcal
・蛋白質 33.6g ・脂質 24.7g

16日(火)

米飯
ブリの照焼き **B** **D**ホキの照り焼き
ブリ **B** **D**ホキ
かぼちゃコロッケ **C** **D**鶏天
かぼちゃコロッケ **C**鶏肉、小麦粉
かぼちゃコロッケ **D**鶏肉、片栗粉
味付のり
ポテトサラダ
じゃがいも、コーン、きゅうり、人参、
マヨネーズ **D**手作りドレッシング
ミニトマト
みかん
豚汁
豚肉、大根、人参、
ごぼう、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 993kcal
・蛋白質 37.2g ・脂質 36g

飯の峯中学校の
1年3組の献立を
参考にしました

17日(水)

米飯
マーボーじゃが芋丼
豚ミンチ、じゃがいも、青ねぎ、しょうが、
にんにく、トウバンジャン、テンメンジャン、
片栗粉、ごま油 **D**ごま油除去
野菜と大豆のカレー風味
D野菜とこんにゃくのカレー風味
大豆 **D**こんにゃく、きゅうり、赤ピーマン、
鶏ささみ、カレー粉、オリーブ油
フルーツ杏仁
C **D**フルーツミックス
黄桃缶、みかん缶、杏仁豆腐 **C** **D**杏仁豆腐除去
わかめスープ
わかめ、緑豆もやし、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 901kcal
・蛋白質 26.8g ・脂質 35g

18日(木)

米飯
手作りヘレカツ **D**ヘレの天ぷら
豚肉、パン粉 **D**パン粉除去、小麦粉 **D**片栗粉
ソース(小袋)
れんこんサラダ
れんこん、ロースハム、人参、キャベツ、
マヨネーズ **D**手作りドレッシング
こんにゃくと竹輪の煮
アレルギー用竹輪、つきこんにゃく、人参
お浸し
白菜、人参、ほうれん草
味噌汁
わかめ、かまぼこ、青ねぎ、みそ
豆腐 **D**白身ボール
牛乳

エネルギー 877kcal
・蛋白質 38.1g ・脂質 25.5g

19日(金)

ハイジの白パン **C** **D**米飯
白身魚のピリ辛揚げ
ホキ、片栗粉、みそ、トウバンジャン
うずら卵のケチャップ和え
A **D**白身ボールのケチャップ和え
うずら卵水煮 **A** **D**白身ボール、ケチャップ
ウィンナーと野菜の洋風煮
ボークウィンナー、玉葱、人参、キャベツ、
チンゲンサイ
フルーツポンチ
みかん缶、ハイナッフル缶、黄桃缶、寒天
かぼちゃポタージュ
かぼちゃ、玉葱、牛乳 **C** **D**牛乳除去
クリームポタージュ **C** **D**アレルギー用シチュールウ
牛乳

エネルギー 853kcal
・蛋白質 31.6g ・脂質 32.6g

22日(月)

米飯
鶏の野菜炒め煮
鶏肉、しょうが、片栗粉、チンゲン菜、玉葱、
黄ピーマン、ピーマン
すこやかふりかけのり(小袋)
もやしとハムのサラダ
緑豆もやし、キャベツ、ロースハム、
ごま **D**ごま除去、ごま油 **D**ごま油除去
揚げたこ焼き **A** **B** **D**大学芋
たこ焼き **A** **B** **D**さつま芋
味噌汁
じゃがいも、白菜、青ねぎ、みそ、
刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去
牛乳

エネルギー 815kcal
・蛋白質 32.2g ・脂質 26.6g

23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
エビの中華炒め
B **D**ハムの中華炒め
むきえび **B** **D**ハム、白菜、玉葱、青ねぎ、
ごま油 **D**ごま油除去
ブロッコリーとコーンの和え
ツナ水煮 **B** **D**ハム、コーン、ブロッコリー、
ドレッシング香味中華
スープ
ベーコン、キャベツ、しめじ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 826kcal
・蛋白質 35.6g ・脂質 21.7g

24日(水)

豚肉のりんごソースあげ
豚肉、片栗粉、赤ワイン、りんごピューレ、
ウスターソース、ケチャップ、玉葱、しめじ
野菜ソテー
キャベツ、赤ピーマン、ピーマン
おにぎり
ゆかり
きゅうりとじゃこの酢の物
きゅうり、チリメン、わかめ
かやくうどん
うどん **D**お米の麺、鶏肉、かまぼこ、
刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去、小松菜、青ねぎ
牛乳

エネルギー 868kcal
・蛋白質 41g ・脂質 32.8g

25日(木)

米飯
白身魚のからあげ
たら、片栗粉
大根おろしポン酢
大根、片栗粉
ひじきの煮物
ひじき、つきこんにゃく、人参、むき枝豆、
刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去
白玉団子のきなこがけ
D寒天の黒砂糖がけ
白玉 **D**寒天、きな粉 **D**きな粉除去
味噌汁
白菜、大根、アレルギー用竹輪、みそ
牛乳

エネルギー 774kcal
・蛋白質 34g ・脂質 18.2g

26日(金)

コッペパン **C** **D**米飯
ミートスパゲティ
Dビーフンのケチャップ炒め
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、
ウスターソース、とんかつソース、
トマトピューレ、赤ワイン
花野菜のサラダ
カリフラワー、ブロッコリー
オムレツ
A **D**アレルギー用ウィンナー
クリームスープ
ベーコン、玉葱、人参、パセリ
クリームポタージュ **C** **D**アレルギー用シチュールウ
牛乳 **C** **D**牛乳除去
牛乳

エネルギー 915kcal
・蛋白質 29.3g ・脂質 32.1g

29日(月)

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
チンゲン菜とコーンの炒め
チンゲン菜、玉葱、ベーコン、エリンギ、コーン
春雨サラダ
緑豆春雨、キャベツ、人参、ロースハム
じゃこのふりかけ
チリメン、ごま **D**ごま除去
卵スープ **A** **D**もやしスープ
液卵 **A** **D**液卵除去、焼豚 **D**アレルギー用竹輪
緑豆もやし、青ねぎ、片栗粉
牛乳

エネルギー 926kcal
・蛋白質 45.3g ・脂質 30.3g

30日(火)

Wドックパン **C** **D**米飯
ビーフストロガノフ
C **D**牛肉のケチャップ煮
牛肉、玉葱、パセリ、マッシュルーム、
ケチャップ、ウスターソース、
小麦粉 **D**小麦粉除去、バター **C** **D**バター除去
生クリーム **C** **D**生クリーム除去
牛乳 **C** **D**牛乳除去
キャベツともやしのドレッシング和え
キャベツ、緑豆もやし、焼豚 **D**ハム
りんご
コンソメスープ
玉葱、人参、キャベツ、パセリ
牛乳

エネルギー 770kcal
・蛋白質 31.9g ・脂質 30.9g

31日(水)

米飯
白身フライ **D**白身の天ぷら
白身フライ **D**ホキ、片栗粉
ブロッコリー
ボイルキャベツ
ソース(小袋)
野菜サラダ
かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン、
香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング
フルーツゼリー
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、カレーパウダー **D**アレルギー用カレーパウダー
牛乳

エネルギー 823kcal
・蛋白質 27.3g ・脂質 26.7g

※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。