

平成30年6月 阪南市中学校給食献立表



1日(金)

米飯
鮭のゆうあん焼き
 B[D]ホキのゆうあん焼き
 鮭 B[D]ホキ、柚子果汁
お浸し
 ほうれん草、しめじ、人参
ひじきの炒めなます
 ひじき、人参、れんこん、コーン
野菜コロッケ C[D] 豚天
 コロッケ C[D]豚肉、小麦粉、コロッケ D[D]豚肉、片栗粉
親子丼 A[D] 鶏丼
 鶏肉、玉ねぎ、かまぼこ、液卵 A[D]液卵除去
牛乳
 エネルギー 853kcal
 ・蛋白質 41.2g ・脂質 24.9g

4日(月)

米飯
ホキの天ぷら
 ホキ、片栗粉、小麦粉 D[D]小麦粉除去
ソース(小袋)
竹輪の磯辺揚げ
 竹輪 D[D]アレルギー用竹輪、小麦粉 D[D]片栗粉、青粉
ポイルキャベツ
野菜と卵の炒め A[D] 野菜とハムの炒め
 玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、液卵 A[D]ハム
パインアップル缶
すまし汁
 豆腐 D[D]白身のすり身、片栗粉、もやし、人参、わかめ、青ねぎ
牛乳
 エネルギー 806kcal
 ・蛋白質 33.6g ・脂質 23.9g

5日(火)

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、筍
ミルクココア D[D] フルーツゼリー
イカリングフライ A[B]D 鶏天
 イカリングフライ A[B]D 鶏肉、小麦粉
 イカリングフライ D[D]鶏肉、片栗粉
フルーツ杏仁 C[D] フルーツミックス
 黄桃缶、ハイン缶、みかん缶
 杏仁豆腐 C[D]杏仁豆腐除去
中華スープ
 チンゲンサイ、人参、もやし、青ねぎ
牛乳
 エネルギー 861kcal
 ・蛋白質 32.9g ・脂質 28.1g

6日(水)

米飯
鶏そぼろ丼
 鶏ひき肉、人参、ピーマン、玉ねぎ、もやし、生姜
ブロッコリーのおかか和え
B[D]ブロッコリーのお浸し
 ブロッコリー、かつお粉 B[D]かつお粉除去
ミニトマト
たこ焼き A[B]D 大学芋
 たこ焼き A[B]D さつまいも
スープ
 人参、ごぼう、さつまいも、青ねぎ
牛乳
 エネルギー 802kcal
 ・蛋白質 33.5g ・脂質 23.4g

7日(木)

ひじきごはん
 鶏肉、人参、ひじき
鮭のカレー焼き B[D]ホキのカレー焼き
 鮭 B[D]ホキ、カレー粉
添え野菜
 キャベツ、もやし、ピーマン
 香りごまドレッシング D[D]手作りドレッシング
肉じゃが
 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース
キューちゃん漬
 きゅうり、刻み昆布、生姜、ごま D[D]ごま除去
味噌汁
 わかめ、青ねぎ、みそ、豆腐 D[D]アレルギー用竹輪
 刻み揚げ D[D]刻み揚げ除去
牛乳
 エネルギー 761kcal
 ・蛋白質 36.1g ・脂質 20.8g

8日(金)

黒糖パン C[D] 米飯
イタリアンスパゲティ
D[D]イタリアンマカロニ
 スパゲティ D[D]発芽玄米マカロニ、玉ねぎ、ロースハム
 人参、ピーマン、ケチャップ、トンカツソース
 ウスターソース
ポークウインナー
 ウインナー D[D]アレルギー用ウインナー
ポテトサラダ
 じゃが芋、コーン、きゅうり、人参
 マヨネーズ D[D]手作りドレッシング
りんご
コーンスープ
 コーン、鶏肉、玉ねぎ、青ねぎ
牛乳
 エネルギー 884kcal
 ・蛋白質 24.4g ・脂質 30.2g

11日(月)

米飯
白身魚の南蛮漬
 ホキ、生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、小麦粉 D[D]片栗粉
豚バラ五目金平
 豚肉、突きこんにやく、ごぼう、人参、ピーマン
 ごま D[D]ごま除去
お浸し
 白菜、人参、ほうれん草
味噌汁
 もやし、えのき、大根、青ねぎ、みそ
牛乳
 エネルギー 790kcal
 ・蛋白質 31.2g ・脂質 24.4g

12日(火)

米飯
トリニータ丼
 鶏肉、生姜、ニンニク、片栗粉、ニラ、玉ねぎ、人参
 赤ピーマン、コチジャン、小麦粉 D[D]小麦粉除去
コーンサラダ
 コーン、きゅうり、人参、わかめ
 マヨネーズ D[D]手作りドレッシング
パレンシアオレンジ
卵スープ A[D] スープ
 わかめ、えのき、液卵 A[D]液卵除去
牛乳
 エネルギー 856kcal
 ・蛋白質 33.9g ・脂質 26.9g

13日(水)

米飯
鮭の塩焼き B[D]ホキの塩焼き
 鮭 B[D]ホキ
大根おろし
 大根、片栗粉
だし巻玉子 A[D]アレルギー用ウインナー
しぐれ煮
 ごぼう、牛肉、系こんにやく、人参
花野菜のサラダ
 カリフラワー、ブロッコリー
味噌汁
 豆腐 D[D]白身のすり身、片栗粉、わかめ、みそ
 刻み揚げ D[D]刻み揚げ除去
牛乳
 エネルギー 894kcal
 ・蛋白質 35.3g ・脂質 36g

14日(木)

米飯
フライドチキン
 鶏肉、片栗粉、カレー粉、レモン果汁、オールスパイス
 小麦粉 D[D]小麦粉除去
カットコーン
ミニトマト
シルバーサラダ
 きゅうり、はるさめ、赤ピーマン
 マヨネーズ D[D]手作りドレッシング
えのきのごま和え D[D]えのきのお浸し
 えのき、もやし、小松菜、ごま D[D]ごま除去
根菜スープ
 大根、わかめ、人参、青ねぎ
牛乳
 エネルギー 907kcal
 ・蛋白質 29.3g ・脂質 38g

15日(金)

コッペパン C[D] 米飯
照り焼きハンバーグの野菜あん
D[D]豚肉の野菜あん
 ハンバーグ D[D]豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、青ねぎ、片栗粉
ツナマヨサラダ B[D]ハムサラダ
 ツナ水煮 B[D]ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン
 マヨネーズ D[D]手作りドレッシング
チョコジャム C[D]イチゴジャム
スープ
 玉ねぎ、しめじ、青ねぎ
牛乳
 エネルギー 849kcal
 ・蛋白質 27g ・脂質 35.4g

18日(月)

米飯
酢鶏
 鶏肉、生姜、玉ねぎ、人参、筍、ピーマン、乾燥椎茸
 ケチャップ、片栗粉
すこやかふりかけのり(小袋)
B[D]やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)
ナムル D[D]お浸し
 ほうれん草、もやし、人参、ごま油 D[D]ごま油除去
蒸ししゅうまい D[D]アレルギー用ウインナー
 しゅうまい D[D]ウインナー
卵スープ A[D] スープ
 液卵 A[D]ハム、玉ねぎ、片栗粉
牛乳
 エネルギー 901kcal
 ・蛋白質 33.5g ・脂質 31.6g

19日(火)

米飯
牛肉のオイスターソース炒め
 牛肉、玉ねぎ、人参、インゲン、オイスターソース
 片栗粉
マカロニサラダ
 マカロニ D[D]発芽玄米マカロニ、キャベツ、人参
 コーン、マヨネーズ D[D]手作りドレッシング
ジャコビー
 ビーマン、ちりめん
味噌汁
 豆腐 D[D]豆腐除去、大根、人参、青ねぎ、みそ
牛乳
 エネルギー 781kcal
 ・蛋白質 33.5g ・脂質 22.7g

20日(水)

米飯
エビカツ B[D] 鶏天
 エビカツ B[D]鶏肉、小麦粉 D[D]鶏肉、片栗粉
ソース(小袋)
茹で野菜のゴマソースかけ D[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
 ねり胡麻 D[D]すり胡麻除去、ごま D[D]ごま除去
 マヨネーズ D[D]手作りドレッシング
フルーツ白玉 D[D]フルーツミックス
 みかん缶、パインアップル缶、黄桃缶、白玉 D[D]白玉除去
パブリカのピクルス
 赤ピーマン、黄ピーマン、カリフラワー
カレーライス
 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ウスターソース、カレー粉
 ケチャップ、カレーパウダー D[D]アレルギー用カレーパウダー
牛乳
 エネルギー 909kcal
 ・蛋白質 30.2g ・脂質 24.6g

21日(木)

米飯
豚肉の中華炒め
 豚肉、筍、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ
千草和え B[D]お浸し
 キャベツ、人参、もやし、いか B[D]アレルギー用竹輪
 刻み揚げ D[D]刻み揚げ除去
さつまいもとジャコのあげ
 さつまいも、片栗粉、ちりめん、大豆 D[D]大豆除去
味噌汁
 白菜、大根、わかめ、みそ
牛乳
 エネルギー 801kcal
 ・蛋白質 36.1g ・脂質 22g

22日(金)

Wドックパン C[D] 米飯
牛肉コロッケ A[C]D 鶏天
 牛肉コロッケ A[C]D 鶏肉、小麦粉 D[D]鶏肉、片栗粉
ビーフンのケチャップ炒め
 ビーフン、合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、トマト缶
 ケチャップ、ウスターソース、トンカツソース、赤ワイン
イタリアンサラダ B[D]ハムサラダ
 えび D[D]ハム、いか B[D]ハム、キャベツ、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、イタリアンドレッシング
わらび餅(きなこ) D[D]寒天の黒砂糖かけ
コーンクリームスープ
 コーンクリーム C[D]アレルギー用シチュールク
 コーン、パセリ
牛乳
 エネルギー 877kcal
 ・蛋白質 29.1g ・脂質 32g

25日(月)

米飯
ビビンバ
 牛肉、生姜、白菜、もやし、ほうれん草、豆腐醬
 ごま D[D]ごま除去、ごま油 D[D]ごま油除去
中華サラダ
 もやし、きゅうり、はるさめ、人参、中華ドレッシング
大学芋
 さつまいも、はちみつ
わかめスープ
 玉ねぎ、わかめ、人参
牛乳
 エネルギー 783kcal
 ・蛋白質 31.8g ・脂質 21.3g

26日(火)

米飯
ホキの磯辺揚げ
 ホキ、片栗粉、青粉、小麦粉 D[D]小麦粉除去
キャベツの煮浸し
 キャベツ、しめじ、人参、刻み揚げ D[D]刻み揚げ除去
 乾燥椎茸
ごぼうの炒めサラダ
 ごぼう、人参、和風ドレッシング、ツナ水煮 B[D]ハム
 ごま D[D]ごま除去
まるごとみかん缶
すまし汁
 おつゆ D[D]アレルギー用竹輪、玉ねぎ、白菜、青ねぎ
牛乳
 エネルギー 796kcal
 ・蛋白質 33g ・脂質 22.6g

27日(水)

米飯
チキン南蛮
 鶏肉、片栗粉
タルタルソース(小袋) A[D]ソース(小袋)
オムレット A[D]アレルギー用ウインナー
グリーンサラダ
 キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、和風ドレッシング
フルーツゼリー
もやしスープ
 もやし、ロースハム、チンゲンサイ、人参、青ねぎ
牛乳
 エネルギー 907kcal
 ・蛋白質 30g ・脂質 42g

28日(木)

手作り白身フライ D[D]白身天ぷら
 ホキ、パン粉 D[D]パン粉除去、小麦粉 D[D]片栗粉
ソース(小袋)
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
おにぎり
 ごま D[D]ごま除去
うどん
 うどん D[D]お米の類、牛肉、かまぼこ、青ねぎ
牛乳
 エネルギー 773kcal
 ・蛋白質 36.9g ・脂質 22.7g

29日(金)

米飯
プリの甘辛揚げ B[D]ホキの甘辛揚げ
 プリ B[D]ホキ、小麦粉 D[D]片栗粉
カリフラワーとブロッコリーのレモン和え
 カリフラワー、ブロッコリー、レモン果汁
焼きそば D[D]ビーフン炒め
 中華めん D[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
うずら卵のケチャップ和え
A[D]白身ホールのケチャップ和え
 うずら卵 A[D]白身のすり身、片栗粉、ケチャップ
コンソメスープ
 キャベツ、人参、むぎ枝豆、パセリ
牛乳
 エネルギー 905kcal
 ・蛋白質 34.1g ・脂質 30.5g

※天候等により、パンがご飯にかわる場合がありますのでご了承ください。