

平成31年4月 阪南市中学校給食献立表



今年度からすべてのパンは
「乳不使用」になります。

9日(火)

米飯

焼きそば **D**ビーフン炒め

中華めん **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

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、青粉

れんこんサラダ

れんこん、きゅうり、人参

フルーツゼリー

味噌汁

豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉
刻み油揚げ **D**刻み油揚げ
わかめ、みそ

牛乳

エネルギー 852kcal
・蛋白質 27.8g ・脂質 23.5g

10日(水)

たけのこごはん

たけのこ、人参、椎茸スライス、大根

鶏の竜田揚げ

鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉

海藻サラダ

ツナ水煮 **D**ハム、海藻ミックス
キャベツ、コーン

金平牛蒡

ごぼう、人参、牛肉、突きこんにゃく

キューちゃん漬

きゅうり、刻み昆布、生姜、
ごま **D**ごま除去

味噌汁

もやし、しめじ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 884kcal
・蛋白質 35.3g ・脂質 32g

11日(木)

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

やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

春雨サラダ

はるさめ、ロースハム、キャベツ、
人参、ピーマン

たこ焼き **A B D**大学芋

たこ焼き **A B D**さつま芋

スープ

アレルギー用ウインナー、
チンゲンサイ、エノキ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 801kcal
・蛋白質 32.7g ・脂質 24.1g

12日(金)

米飯

コロッケ **A C D**鶏天

コロッケ **A C**鶏肉、小麦粉
コロッケ **D**鶏肉、片栗粉

お浸し

もやし、人参、ほうれん草

ひじきサラダ

ひじき、キャベツ、コーン、人参

キャンディチーズ

C Dフルーツゼリー

豚丼

豚肉、玉ねぎ、白菜、しめじ

牛乳

エネルギー 819kcal
・蛋白質 26.2g ・脂質 20.8g

15日(月)

米飯

鯖の塩焼き

B Dホキの照り焼き

サバ **B D**ホキ

大根おろし

大根、片栗粉

だし巻き玉子

A Dアレルギー用ウインナー

しぐれ煮

ごぼう、牛肉、系こんにゃく、人参

きゅうりとわかめの酢の物

きゅうり、もやし、わかめ

味噌汁

白菜、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 856kcal
・蛋白質 34.8g ・脂質 30g

16日(火)

米飯

豚肉とキャベツの辛みそ炒め

豚肉、キャベツ、玉ねぎ、赤ピーマン、
しめじ、青ねぎ、生姜、豆板醤、赤みそ

ツナサラダ **B D**ハムサラダ

ツナ水煮 **B D**ハム
大根、人参、コーン、ピーマン、
香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング

大学芋

さつま芋、はちみつ

卵スープ **A D**スープ

液卵 **A D**液卵除去
わかめ、人参、エノキ、片栗粉

牛乳

エネルギー 882kcal
・蛋白質 36.5g ・脂質 25.8g

17日(水)

白身魚の天ぷら

ホキ、片栗粉、小麦粉 **D**小麦粉除去

ボイルキャベツ

ソース(小袋)

じゃが芋のカレーそぼろ煮

じゃが芋、豚ひき肉、青ねぎ、生姜、
カレー粉

ミニトマト

おにぎり

ごま **D**ごま除去

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 843kcal
・蛋白質 37.4g ・脂質 27g

18日(木)

米飯

かきあげ

さつま芋、もやし、玉ねぎ、ひじき、
小麦粉 **D**片栗粉

焼きとうもろこし

キャベツとベーコンのソテー

キャベツ、ベーコン

筑前煮

椎茸スライス、鶏肉、人参、ごぼう
板こんにゃく、グリーンピース

のり佃煮(小袋)

味噌汁

小松菜、大根、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 804kcal
・蛋白質 24.8g ・脂質 22.8g

19日(金)

ハイジの白パン **D**米飯

ハンバーグのトマトソースかけ

D豚肉のトマトソースかけ

ハンバーグ **D**豚肉、玉ねぎ、しめじ、
ケチャップ、ウスターソース、
トンカツソース、トマト缶、片栗粉

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

ウインナーと野菜の洋風煮

アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、
人参、キャベツ、チンゲンサイ

チョコレートジャム

Cイチゴジャム

Dやさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

スープ

もやし、わかめ、コーン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 835kcal
・蛋白質 29.1g ・脂質 33g

22日(月)

米飯

春雨の中華炒め

はるさめ、椎茸スライス、人参、ニラ、
玉ねぎ、豚肉

イカリングフライ

A B D鶏天

イカリングフライ **A B**鶏肉、小麦粉
イカリングフライ **D**鶏肉、片栗粉

ナムル **D**お浸し

小松菜、大根、人参、
ごま油 **D**ごま油除去

わかめスープ

玉ねぎ、白菜、わかめ

牛乳

エネルギー 807kcal
・蛋白質 30.6g ・脂質 27g

23日(火)

米飯

ホキのレモン焼き

ホキ、レモンベッハーオイル

ポパイソテー

もやし、ほうれん草、人参、コーン

コールスローサラダ

赤ピーマン、キャベツ、きゅうり

バレンシアオレンジ

カレーライス

牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参
カレールーウ **D**アレルギー用カレールーウ
ウスターソース、ケチャップ

牛乳

エネルギー 800kcal
・蛋白質 31.4g ・脂質 25g

24日(水)

米飯

じゃが芋のトマト煮

じゃが芋、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、
アレルギー用ウインナー、ケチャップ
ウスターソース、赤ワイン、白ワイン

ミルクメークココア

Dフルーツゼリー

マカロニサラダ

マカロニ **D**発芽玄米マカロニ
キャベツ、ピーマン、コーン

インゲンと竹輪の生姜和え

インゲン、アレルギー用竹輪、生姜

味噌汁

おつゆふ **D**かまぼこ、わかめ
エノキ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 854kcal
・蛋白質 31.4g ・脂質 19.2g

25日(木)

米飯

鯖の照り焼き

B D赤魚の照り焼き

サワラ **B D**アカウオ

ミートボールのコンソメ煮

D白身ボールのコンソメ煮

ミートボール **D**白身のすり身、片栗粉
玉ねぎ、キャベツ、片栗粉

ごま和え **D**お浸し

白菜、小松菜、エノキ、
ごま **D**ごま除去

若竹煮

たけのこ、わかめ

味噌汁

おつゆふ **D**さつま芋
大根、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 839kcal
・蛋白質 36.2g ・脂質 27.6g

26日(金)

黒糖入りコッペパン **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、合びきミンチ
玉ねぎ、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、
トンカツソース、赤ワイン

チキンナゲット **D**鶏天

チキンナゲット **D**鶏肉、片栗粉

ごぼうサラダ

ごぼう、キャベツ、きゅうり、人参

オムレツ

A Dアレルギー用ウインナー

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ウ
玉ねぎ、コーン、パセリ

牛乳

エネルギー 849kcal
・蛋白質 30.9g ・脂質 26g