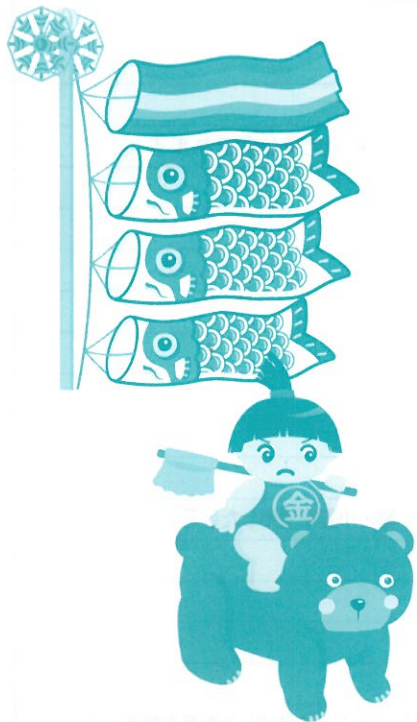




令和元年5月

# 阪南市中学校給食献立表



7日(火)

米飯

鶏の唐揚げ

鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、小麦粉 **D**小麦粉除去

三色お浸し

白菜、ほうれん草、人参

ミニトマト

柏もち **D**はちみつレモンゼリー

じゃこ豆

**D**じゃことじゃが芋のあけ

大豆 **D**じゃが芋、片栗粉、ちりめん

味噌汁

わかめ、青ねぎ、みそ、おつゆふ **D**アレルギー用竹輪

牛乳

エネルギー 921kcal

・蛋白質 32.1g ・脂質 31.5g

8日(水)

米飯

スタミナ丼

豚肉、牛肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、ニラ、ごま **D**ごま除去

ハムサラダ

ロースハム、人参、キャベツ、コーン、マヨネーズ **D**手作りドレッシング

フルーツ白玉

**D**フルーツミックス

みかん缶、パイナップル缶、白玉 **D**白玉除去

野菜スープ

小松菜、椎茸スライス、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 821kcal

・蛋白質 33.5g ・脂質 26.3g

9日(木)

米飯

鯖のゆうあん焼き

**B** **D**ホキのゆうあん焼き

サワラ **D**ホキ、柚子果汁

千草和え

キャベツ、人参、もやし

だし巻き玉子 **A** **D**鶏天

だし巻き玉子 **A**鶏肉、小麦粉

だし巻き玉子 **D**鶏肉、片栗粉

ウインナーのトマト煮

アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、トマト缶、オリーブオイル、ケチャップ

のり佃煮(小袋)

味噌汁

豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉

刻み油揚げ **D**かまぼこ、みそ

牛乳

エネルギー 801kcal

・蛋白質 39.1g ・脂質 25.2g

10日(金)

米飯

エビカツ **B** **D**竹輪の天ぷら

エビカツ **B**アレルギー用竹輪、小麦粉

エビカツ **D**アレルギー用竹輪、片栗粉

ソース(小袋)

ビーフン炒め

ビーフン、ベーコン、チンゲンサイ、ピーマン、玉ねぎ、人参、ウスターソース

海藻サラダ

海藻ミックス、ロースハム、人参、きゅうり

バレンシアオレンジ

味噌汁

豆腐 **D**豆腐除去、大根、しめじ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 837kcal

・蛋白質 31.4g ・脂質 24.8g

13日(月)

米飯

牛肉のハヤシ風煮

牛肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、インゲン、ハヤシルウ、ウスターソース、ケチャップ

やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

切干大根煮

切干大根、突きこんにゃく、人参、刻み油揚げ **D**平天

ブロッコリーの生姜醤油和え

ブロッコリー、生姜

味噌汁

もやし、しめじ、青ねぎ、みそ、おつゆふ **D**かまぼこ

牛乳

エネルギー 875kcal

・蛋白質 29.5g ・脂質 32.5g

14日(火)

米飯

鯖の香味揚げ **B** **D**ホキの香味揚げ

アジ **B** **D**ホキ、小麦粉 **D**小麦粉除去

添え野菜

キャベツ、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

焼きとうもろこし

きゅうりとかまぼこの酢の物

きゅうり、かまぼこ、わかめ

わらび餅(きなこと)

**D**寒天の黒砂糖かけ

味噌汁

大根、突きこんにゃく、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 821kcal

・蛋白質 32.8g ・脂質 21.5g

15日(水)

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、たけのこ

ささみの中華サラダ

**D**ささみのサラダ

鶏ささみ、はるさめ、きゅうり、人参、ごま油 **D**ごま油除去

大学芋

さつま芋、はちみつ

わかめスープ

玉ねぎ、わかめ、コーン

プリン **A** **C** **D**みかんゼリー

牛乳

エネルギー 874kcal

・蛋白質 37.3g ・脂質 22.4g

16日(木)

米飯

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

ひじきサラダ

ひじき、キャベツ、人参、コーン、むき枝豆

肉じゃが

牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース

ほうれん草のしらす和え

ほうれん草、しらす、大根

味噌汁

豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉

刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去

青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 860kcal

・蛋白質 32.5g ・脂質 25g

17日(金)

黒糖入りコッペパン **D**米飯

上海風焼きそば

**B** 焼きそば

**D**ビーフン炒め

中華めん **D**ビーフン、イカ **B** **D**ハム

エビ **B** **D**ハム、キャベツ、人参、もやし

ポークウインナー

**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**手作りドレッシング

ナムル **D**お浸し

小松菜、大根、人参、ごま油 **D**ごま油除去

スープ

もやし、白菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 810kcal

・蛋白質 28.6g ・脂質 31.8g

20日(月)

米飯

牛肉と根菜の炒め

牛肉、生姜、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、グリーンピース

ミルクココア

**D**フルーツゼリー

お好みあげ

アレルギー用竹輪、ロースハム、キャベツ、青粉、小麦粉 **D**片栗粉

まるごとみかん缶

味噌汁

白菜、青ねぎ、みそ、刻み油揚げ **D**人参

牛乳

エネルギー 802kcal

・蛋白質 32.4g ・脂質 22.2g

21日(火)

米飯

手作りヘレカツ **D**豚天

豚ヒレ肉、パン粉 **D**パン粉除去、小麦粉 **D**片栗粉

ソース(小袋)

きゅうりのごま和え

**D**きゅうりのお浸し

きゅうり、ごま **D**ごま除去

ミニトマト

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

ちりめんこんにゃく

ちりめん、突きこんにゃく

味噌汁

豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉

白菜、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 811kcal

・蛋白質 36.5g ・脂質 22g

22日(水)

米飯

トリニータ丼

鶏肉、生姜、にんにく、片栗粉、ニラ、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、コチジャン、小麦粉 **D**小麦粉除去

パンサンダー

はるさめ、人参、ロースハム、きゅうり、からし粉、錦糸卵 **A** **D**錦糸卵除去

フルーツミックス

パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶

スープ

もやし、しめじ、コーン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 804kcal

・蛋白質 31.1g ・脂質 18.9g

23日(木)

ひじきごはん

鶏肉、人参、ひじき、椎茸スライス

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

オムレツ

**A** **D**アレルギー用ウインナー

れんこん金平

れんこん、豚肉、突きこんにゃく、ごぼう、人参

白菜のゆかり和え

白菜、ゆかり

味噌汁

おつゆふ **D**じゃが芋、エノキ、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 886kcal

・蛋白質 42.8g ・脂質 34g

24日(金)

コッペパン **D**米飯

鶏肉のエスニック揚げ

鶏肉、カレー粉、片栗粉、小麦粉 **D**小麦粉除去

添え野菜

もやし、人参、チンゲンサイ

野菜のレモン和え

きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、カリフラワー、レモン果汁

りんごジャム

コンソメスープ

キャベツ、人参、むき枝豆、バセリ

牛乳

エネルギー 880kcal

・蛋白質 30g ・脂質 38.8g

27日(月)

米飯

キャベツメンチカツ **D**豚天

キャベツメンチカツ **D**豚肉、片栗粉

ソース(小袋)

もやしとニラの炒め

もやし、ニラ、ベーコン

イタリアンサラダ **B** **D**ハムサラダ

エビ **B** **D**ハム、イカ **B** **D**ハム

キャベツ、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン

イタリアンドレッシング

パイナップル缶

カレーライス

牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、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

エネルギー 880kcal

・蛋白質 31.6g ・脂質 28.3g

28日(火)

米飯

ブルコギ

牛肉、玉ねぎ、京ネギ、もやし、たけのこ、ピーマン、生姜、にんにく、コチジャン

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、片栗粉、生姜、青ねぎ

キューちゃん漬

きゅうり、刻み昆布、生姜、ごま **D**ごま除去

スープ

人参、さつま芋、青ねぎ

牛乳

エネルギー 816kcal

・蛋白質 30.1g ・脂質 25.4g

29日(水)

米飯

かつとじ煮

**A** **C** **D**豚天の野菜あんかけ

とんかつ **A** **C** 豚肉、小麦粉

とんかつ **D** 豚肉、片栗粉

液卵 **A** **D**液卵除去

糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、青ねぎ、片栗粉

アスパラとコーンのサラダ

アスパラ、コーン、きゅうり、玉ねぎ

つきこんにゃくの金平

突きこんにゃく、人参、インゲン、赤とうがらし

味噌汁

じゃが芋、大根、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 844kcal

・蛋白質 28g ・脂質 25.8g

30日(木)

鮭の塩焼き **B** **D**赤魚の照り焼き

サケ **B** **D**アサガオ

キャベツの煮浸し

キャベツ、しめじ、人参、椎茸スライス

蒸ししゅうまい **D**鶏天

しゅうまい **D**鶏肉、片栗粉

おにぎり

ゆかり