

平成31年2月
阪南市中学校給食献立表



1日(金)

米飯
鶏の唐揚げ
鶏肉、片栗粉、にんにく、生薑、小麦粉 **D**小麦粉除去
中華和え **D**お浸し
ほうれん草、もやし、人参、ごま油 **D**ごま油除去
ツナサラダ **B****D** ハムサラダ
ツナ水煮 **B****D** ハム、キャベツ、人参
大豆の黒砂糖がけ **D**寒天の黒砂糖がけ
黒砂糖、いり大豆 **D**寒天、きな粉 **D**きな粉除去
卵スープ **A****D** 野菜スープ
液卵 **A****D** 液卵除去、玉ねぎ、椎茸スライス、青ねぎ、片栗粉
巻きのり
牛乳
エネルギー 887kcal
・蛋白質 37.3g ・脂質 35.4g

4日(月)

米飯
お好みあげ
アレルギー用竹輪、キャベツ、青粉、さくらえび **B****D** ハム
小麦粉 **D**片栗粉
ソース(小袋)
だし巻き玉子
A**D** アレルギー用ウインナー
切干大根のお浸し
切干大根、ほうれん草、人参
肉じゃが
牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、インゲン
りんご
味噌汁
わかめ、青ねぎ、みそ、おつゆ **D**白身のすり身、片栗粉
牛乳
エネルギー 814kcal
・蛋白質 27.4g ・脂質 24.5g

5日(火)

米飯
豚肉のバーベキューソース炒め
豚肉、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、にんにく、
りんごピューレ、ケチャップ、ウスターソース
ジャーマンポテト
じゃが芋、ベーコン、パセリ
ブロッコリーと人参のごま和え
Dブロッコリーと人参の和え物
ブロッコリー、人参、ごま **D**ごま除去
コーンクリームスープ
コーンクリーム **D**アレルギー用シチュールー
コーン、パセリ
牛乳
エネルギー 863kcal
・蛋白質 33.3g ・脂質 28.6g

6日(水)

米飯
鯨の照り焼き **B****D**ホキの照り焼き
鯨 **B****D**ホキ、生薑
白菜のお浸し
白菜、人参、エノキ、刻み油揚げ **D**かまぼこ
コロケ **C****D** 鶏天
コロケ **D**鶏肉、小麦粉、コロケ **D**鶏肉、片栗粉
しぐれ煮
ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参、グリーンピース
のり佃煮(小袋)
味噌汁
豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉、大根、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 815kcal
・蛋白質 34.1g ・脂質 23.5g

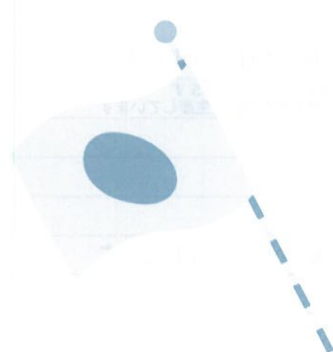
7日(木)

米飯
イカリングフライ **A****B****D** 豚天
イカリングフライ **A****B** 豚肉、小麦粉
イカリングフライ **D** 豚肉、片栗粉
ほうれん草としめじのソテー
ほうれん草、しめじ、もやし、コーン
海藻サラダ
海藻ミックス、ローズハム、人参、キャベツ
キャンディーズ **C****D** フルーツゼリー
チキンカレー
鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、生薑、セロリ、にんにく、
トマト缶、カレールー **D**アレルギー用カレールー
牛乳
エネルギー 827kcal
・蛋白質 31.5g ・脂質 25.3g

8日(金)

黒糖パン **C****D** 米飯
ミートスパゲティ
Dビーフのケチャップ炒め
スパゲティ **D**ビーフ、合挽ミンチ、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
ブロッコリー
茎わかめ、ローズハム、キャベツ、人参
コーンソテー
コーン、パセリ
卵スープ **A****D** スープ
わかめ、人参、エノキ、片栗粉、液卵 **A****D** アレルギー用竹輪
牛乳
エネルギー 808kcal
・蛋白質 27.8g ・脂質 23.4g

11日(月) 建国記念日



12日(火)

米飯
鯨のゆであげ
B**D**ホキのゆであげ
鯨 **B****D**ホキ、柚子果汁
小松菜のごま和え **D**小松菜の和え物
小松菜、人参、エノキ、ごま **D**ごま除去
コールスローサラダ
キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、
マヨネーズ **D**手作りドレッシング
みかん
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 850kcal
・蛋白質 39.8g ・脂質 26.9g

13日(水)

大根ごはん
大根、人参、鶏肉、刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去
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
コーン入粉吹雪
じゃが芋、コーン
五目金平
豚肉、突きこんにゃく、ごぼう、人参、ピーマン、
ごま **D**ごま除去
わかめときゅうりの酢の物
きゅうり、わかめ
味噌汁
もやし、しめじ、みそ、おつゆ **D**さつま芋
牛乳
エネルギー 838kcal
・蛋白質 31.5g ・脂質 25.1g

14日(木)

米飯
チーズのセハンバーグ
Cハンバーグ **D**豚焼き
ハンバーグ **D**豚肉
スライスチーズ **C****D** フルーツゼリー
かぼちゃとポテトのサラダ
じゃが芋、かぼちゃ、マヨネーズ **D**手作りドレッシング
フルーツポンチ
みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、寒天
ほうれん草のお浸し
ほうれん草
わかめの味噌汁
豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳
鳥取中学校の1年生の
献立を参考にしました。
エネルギー 848kcal
・蛋白質 29.7g ・脂質 28.8g

15日(金)

コッペパン **C****D** 米飯
白身魚のピリ辛揚げ
ホキ、片栗粉、豆板揚げ、みそ
野菜炒め
キャベツ、チンゲンサイ、人参
マカロニサラダ
マカロニ **D**熟練玄米マカロニ
マヨネーズ **D**手作りドレッシング
キャベツ、人参、きゅうり
イチゴジャム
スープ
もやし、白菜、青ねぎ
牛乳
エネルギー 808kcal
・蛋白質 26.9g ・脂質 29.8g

18日(月)

米飯
鯨の塩焼き **B****D** 赤魚の照り焼き
鯨 **B****D** 赤魚
大根おろし
大根、片栗粉
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
菜種和え
液卵 **A****D** ハム、キャベツ、人参、ほうれん草
味噌汁
刻み油揚げ **D**かまぼこ、白菜、わかめ、みそ
牛乳
エネルギー 833kcal
・蛋白質 33.7g ・脂質 31.9g

19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
チキンナゲット
Dアレルギー用ウインナー
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
フルーツ杏仁
C**D** フルーツミックス
黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶、
杏仁豆腐 **C****D** 杏仁豆腐除去
スープ
さつま芋、キャベツ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 834kcal
・蛋白質 30.7g ・脂質 22.7g

20日(水)

米飯
白身魚フライ **D**白身の天ぷら
白身魚フライ **D**ホキ、片栗粉
ソース(小袋)
じゃが芋のトマト煮
じゃが芋、人参、キャベツ、鶏肉、トマト缶、オリーブオイル、
レモン果汁、ウスターソース
冬野菜サラダ
ローズハム、カリフラワー、キャベツ、ブロッコリー、
コーン、イタリアンドレッシング
大根のピクルス
大根
牛丼
牛肉、玉ねぎ、白菜、しめじ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 870kcal
・蛋白質 31.2g ・脂質 21.3g

21日(木)

米飯
メンチカツ **D**豚天
メンチカツ **D**豚肉、片栗粉
茄子とキャベツのソテー
なす、キャベツ、玉ねぎ、人参
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**手作りドレッシング
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 859kcal
・蛋白質 30.2g ・脂質 30.3g

22日(金)

Wドックパン **C****D** 米飯
鶏肉のトマトソース煮
鶏肉、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、インゲン、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
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
揚げ大豆の海苔塩揚げ
Dじゃが芋の海苔塩揚げ
大豆 **D**じゃが芋、青粉、片栗粉
コンソメスープ
もやし、人参、ほうれん草
牛乳
エネルギー 837kcal
・蛋白質 35.9g ・脂質 37.3g

25日(月)

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
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)
ミモザサラダ **A****D** 和風サラダ
きゅうり、カリフラワー、ブロッコリー、ローズハム、
和風ドレッシング、鶏系卵 **A****D** 鶏系卵除去
白玉団子のきなこがけ **D**すり身の素揚げ
白玉 **D**白身のすり身、片栗粉、きな粉 **D**きな粉除去
味噌汁
じゃが芋、大根、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 811kcal
・蛋白質 35.4g ・脂質 20.7g

26日(火)

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**小麦粉除去
焼きとうもろこし
ミニトマト
れんこんサラダ
れんこん、キャベツ、人参
ひじきのふりかけ
ひじき、ちりめん、ごま **D**ごま除去
味噌汁
大根、青ねぎ、みそ、おつゆ **D**かまぼこ
牛乳
エネルギー 883kcal
・蛋白質 32.3g ・脂質 31.9g

27日(水)

ホキのレモン焼き
ホキ、レモンペーパーオイル
さつま芋の天ぷら
さつま芋、小麦粉 **D**片栗粉
ブロッコリー
おにぎり
ごま **D**ごま除去
小松菜の炒め物
小松菜、もやし、人参、ローズハム
かやくうどん
うどん **D**お米の糠、刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去
鶏肉、かまぼこ、ほうれん草、青ねぎ
牛乳
エネルギー 781kcal
・蛋白質 35.8g ・脂質 24.9g

28日(木)

米飯
ササミチーズフライ **C****D** 鶏天
ササミチーズフライ **C** 鶏肉、小麦粉
ササミチーズフライ **D** 鶏肉、片栗粉
温野菜サラダ
さつま芋、人参、カリフラワー、キャベツ
卵とじ **A****D** 吹寄せ煮
豚肉、玉ねぎ、インゲン、高野豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉
液卵 **A****D** 液卵除去
フルーツゼリー
味噌汁
わかめ、エノキ、青ねぎ、みそ、おつゆ **D**アレルギー用竹輪
牛乳
エネルギー 827kcal
・蛋白質 32.8g ・脂質 25.1g

