



令和元年10月 阪南市中学校給食献立表



1日(火)

米飯

竹輪の磯辺揚げ

竹輪 **D**アレルギー用竹輪、青粉、小麦粉 **D**片栗粉

ソース焼きそば **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

さつま芋サラダ

さつま芋、きゅうり、赤ピーマン、ローズハム
マヨネーズ(小袋) **D**手作りドレッシング

フルーツゼリー

牛乳

エネルギー 903kcal

・蛋白質 24.9g ・脂質 31.4g

2日(水)

米飯

そぼろ丼

鶏ひき肉、玉ねぎ、インゲン、人参、生姜
液卵 **A****D**かまぼこ

ほうれん草のしらす和え

ほうれん草、もやし、しらす、大根

大豆の黒砂糖かけ

D寒天の黒砂糖かけ

いり大豆 **D**寒天、黒砂糖、きな粉 **D**きな粉除去

味噌汁

白菜、大根、わかめ、みそ

牛乳

エネルギー 812kcal

・蛋白質 40.3g ・脂質 23.6g

3日(木)

米飯

白身魚のピリ辛揚げ

ホキ、片栗粉、豆板豆腐、みそ

イタリアンサラダ **B****D**ハムサラダ

えび **B****D**ハム、いか **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

あげ玉煮

Aあげと竹輪の煮物 **D**竹輪の煮物

刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去、液卵 **A****D**アレルギー用竹輪
玉ねぎ、人参、京ネギ、片栗粉

みつ豆

寒天、小豆、みかん缶、バナナプル缶

豚汁

豚肉、大根、人参、ごぼう、みそ、ねぎ

牛乳

エネルギー 843kcal

・蛋白質 36.4g ・脂質 23.2g

4日(金)

コッペパン **D**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

野菜ソテー

チンゲンサイ、ピーマン、赤ピーマン、もやし

ひじきサラダ

ひじき、キャベツ、きゅうり、人参

イチゴジャム

クリームスープ

玉ねぎ、ベーコン、パセリ
シチューの素 **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 841kcal

・蛋白質 24.4g ・脂質 33.1g

7日(月)

米飯

鮭の唐揚げ **B****D**ホキの唐揚げ

サケ **B****D**ホキ、片栗粉、小麦粉 **D**小麦粉除去

ソース(小袋)

キャベツとコーンの炒め

キャベツ、コーン

海藻サラダ

海藻ミックス、人参、きゅうり、大根

ツナ水煮 **B****D**がまぼこ

バレンシアオレンジ

味噌汁

わかめ、エノキ、青ねぎ、みそ、おつゆふ **D**おつゆふ除去

牛乳

エネルギー 805kcal

・蛋白質 34.5g ・脂質 24.4g

8日(火)

米飯

豚肉とピーマンの甘辛煮

豚肉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン

ミニトマト

ポテトサラダ

じゃが芋、ローズハム、キャベツ
マヨネーズ(小袋) **D**手作りドレッシング

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

もやし、しめじ、みそ、おつゆふ **D**アレルギー用竹輪

牛乳

エネルギー 851kcal

・蛋白質 33.7g ・脂質 25.6g

9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

ハムのゴマサラダ **D**ハムのサラダ

ローズハム、はるさめ、きゅうり、人参
香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング

蒸ししゅうまい **D**すり身の素揚げ

しゅうまい **D**白身のすり身、片栗粉

フルーツ杏仁 **C****D**フルーツミックス

黄桃缶、バナナプル缶、みかん缶
杏仁豆腐 **C****D**杏仁豆腐除去

牛乳

エネルギー 886kcal

・蛋白質 35.6g ・脂質 26.7g

10日(木)

米飯

鯖の塩焼き **B****D**赤魚の照り焼き

サバ **B****D**アカウオ

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

五目金平

ひじき、椎茸スライス、人参、ごぼう、インゲン

かぼちゃのだし煮

かぼちゃ

牛乳

エネルギー 803kcal

・蛋白質 29g ・脂質 28.4g

11日(金)

黒糖入りコッペパン **D**米飯

ミートスパゲティ **D**ミートビーフン

スパゲティ **D**ビーフン、合ヒキミンチ、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

肉だんご **D**鶏肉の唐揚げ

肉だんご **D**鶏肉、片栗粉

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、鶏糸卵 **A****D**鶏糸卵除去

キャンディチーズ

C**D**フルーツゼリー

スープ

コーン、玉ねぎ、キャベツ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 802kcal

・蛋白質 30.9g ・脂質 27.4g

14日(月)体育の日

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

ごぼうサラダ

ごぼう、キャベツ、人参、きゅうり

切干大根の含め煮

切干大根、椎茸スライス、人参、インゲン

じゃこのふりかけ

ちりめん、ごま **D**ごま除去

牛乳

エネルギー 861kcal

・蛋白質 30.4g ・脂質 32.5g

15日(火)

米飯

お好みあげ

アレルギー用竹輪、ローズハム、キャベツ、青粉
小麦粉 **D**片栗粉

ソース(小袋)

エビとブロッコリーのサラダ

B**D**ウインナーとブロッコリーのサラダ

ブロッコリー、和風ドレッシング、えび **B****D**ウインナー

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**ごま除去

味噌汁

わかめ、青ねぎ、みそ、おつゆふ **D**かまぼこ

牛乳

エネルギー 809kcal

・蛋白質 27.4g ・脂質 24.8g

16日(水)

米飯

さんまのかば焼き **B****D**ホキの照り焼き

サンマ **B****D**ホキ

ミニトマト

しぐれ煮

ごぼう、牛肉、系こんにゃく、人参

おにぎり

ごま **D**ごま除去

りんご

わかめうどん

うどん **D**お米の麵、かまぼこ、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 820kcal

・蛋白質 31.6g ・脂質 30.7g

17日(木)

米飯

チキン南蛮

鶏肉、片栗粉

ポイルキャベツ

タルタルソース(小袋) **A****D**ソース(小袋)

オムレツ **A****D**アレルギー用ウインナー

エビとチンゲン菜の中華炒め

B**D**ハムとチンゲン菜の中華炒め

えび **B****D**ハム、チンゲンサイ、玉ねぎ、人参

もやしと小松菜のナムル

Dもやしと小松菜のお浸し

もやし、小松菜、ごま油 **D**ごま油除去

牛乳

エネルギー 892kcal

・蛋白質 31.7g ・脂質 39.7g

18日(金)

米飯

かつとし煮 **A****C****D**豚天の野菜あんかけ

とんかつ **A****D**豚肉、小麦粉

とんかつ **D**豚肉、片栗粉、液卵 **A****D**液卵除去

系こんにゃく、玉ねぎ、人参、青ねぎ、片栗粉

ハムサラダ

ローズハム、きゅうり、キャベツ、コーン
マヨネーズ(小袋) **D**手作りドレッシング

お浸し

ほうれん草、しめじ、かまぼこ

味噌汁

豆腐 **D**きつね、わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 886kcal

・蛋白質 31g ・脂質 31.6g

21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
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

中華和え **D**お浸し

白菜、きゅうり、ごま油 **D**ごま油除去

もやしスープ

もやし、ローズハム、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 803kcal

・蛋白質 31.5g ・脂質 26.7g

22日(火)

米飯

手作りヘルカツ **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)

こんにゃくと竹輪の煮物

突きこんにゃく、アレルギー用竹輪、人参、インゲン

春雨サラダ

はるさめ、ローズハム、キャベツ、きゅうり、ピーマン

みかん

味噌汁

わかめ、おつゆふ **D**じゃが芋、エノキ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 815kcal

・蛋白質 34g ・脂質 19.6g

23日(水)

米飯

ドライカレー

合ヒキミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜
ケチャップ、ウスターソース

カレールウ **D**アレルギー用カレールウ
小麦粉 **D**小麦粉除去

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

グリーンサラダ

ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、和風ドレッシング

牛乳

エネルギー 906kcal

・蛋白質 33.5g ・脂質 37.5g

24日(木)

米飯

かぼちゃコロケ **C****D**豚天

かぼちゃコロケ **D**豚肉、小麦粉

かぼちゃコロケ **D**豚肉、片栗粉

お浸し

白菜、人参、ほうれん草、ごま **D**ごま除去

味付のり(小袋)

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

じゃが芋のチップス

じゃが芋

味噌汁

さつま芋、大根、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 804kcal

・蛋白質 24.6g ・脂質 23.4g

28日(月)

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

中華和え **D**お浸し

白菜、きゅうり、ごま油 **D**ごま油除去

もやしスープ

もやし、ローズハム、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 803kcal

・蛋白質 31.5g ・脂質 26.7g

29日(火)

米飯

手作りヘルカツ **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)

こんにゃくと竹輪の煮物

突きこんにゃく、アレルギー用竹輪、人参、インゲン

春雨サラダ

はるさめ、ローズハム、キャベツ、きゅうり、ピーマン

みかん

味噌汁

わかめ、おつゆふ **D**じゃが芋、エノキ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 815kcal

・蛋白質 34g ・脂質 19.6g

30日(水)

米飯

ドライカレー

合ヒキミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜
ケチャップ、ウスターソース

カレールウ **D**アレルギー用カレールウ
小麦粉 **D**小麦粉除去

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

グリーンサラダ

ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、和風ドレッシング

牛乳

エネルギー 906kcal

・蛋白質 33.5g ・脂質 37.5g

31日(木)

米飯

かぼちゃコロケ **C****D**豚天

かぼちゃコロケ **D**豚肉、小麦粉

かぼちゃコロケ **D**豚肉、片栗粉

お浸し

白菜、人参、ほうれん草、ごま **D**ごま除去

味付のり(小袋)

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

じゃが芋のチップス

じゃが芋

味噌汁

さつま芋、大根、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 804kcal

・蛋白質 24.6g ・脂質 23.4g



※天候等やむを得ない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。