

令和元年11月
阪南市中学校給食献立表

1日(金)

米飯
白身魚フライ **D** 白身魚の天ぷら
白身魚フライ **D** 赤玉、片栗粉
ソース(小袋)
野菜ソテー
しめじ、玉ねぎ、ほうれん草
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
りんご
スープ
もやし、豚肉、青ねぎ
牛乳
エネルギー 803kcal
・蛋白質 31.1g ・脂質 26.2g

4日(月)振替休日

5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)

米飯
鯖の照り焼き **B D** 赤魚の照り焼き
サバ **B D** アカウオ
切干大根とキャベツのごま和え
D 切干大根とキャベツのお浸し
切干大根、キャベツ、ごま **D** ごま除去
ミニトマト
ひじきと竹輪の煮物
ひじき、アレルギー用竹輪
揚げギョーザ **D** 豚天
ギョーザ **D** 豚肉、片栗粉
味噌汁
白菜、人参、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 850kcal
・蛋白質 32.2g ・脂質 30.6g

米飯
チキンカツ **D** 鶏天
チキンカツ **D** 鶏肉、片栗粉
しめじとチンゲン菜のお浸し
チンゲンサイ、しめじ、人参
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
のり佃煮(小袋)
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 30.8g ・脂質 23.1g

米飯
竹輪の南部揚げ **D** 竹輪の天ぷら
竹輪 **D** アレルギー用竹輪、ごま **D** ごま除去
小麦粉 **D** 片栗粉
もやしとニラの炒め
もやし、ニラ、キャベツ
茎わかめのサラダ
はるさめ、茎わかめ、きゅうり、人参、コーン
みかん
豚丼
豚肉、玉ねぎ、白菜、しめじ
牛乳
エネルギー 898kcal
・蛋白質 29.3g ・脂質 24.6g

黒糖入りコッペパン **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
野菜のトマト煮
カリフラワー、ベーコン、ブロッコリー、トマト缶、
オリーブオイル、レモン果汁、ウスターソース
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
バイナッブル缶
スープ
もやし、白菜、青ねぎ
牛乳
エネルギー 867kcal
・蛋白質 35.7g ・脂質 40.2g

11日(月)

12日(火)

13日(水)

14日(木)

15日(金)

米飯
牛肉コロッケ **A C D** 豚天
牛肉コロッケ **A C** 豚肉、小麦粉
牛肉コロッケ **D** 豚肉、片栗粉
ソース(小袋)
ビーフン炒め
ビーフン、ベーコン、ピーマン、玉ねぎ、人参
吹寄せ煮
高野豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉
椎茸スライス、インゲン、かまぼこ、人参
じゃこの佃煮
ちりめん
味噌汁
大根、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 804kcal
・蛋白質 26.7g ・脂質 23.2g

キャロットピラフ **D** 焼きめし
キャロットピラフの素 **D** 人参、ウインナー、コーン、赤ピーマン
パスタ **D** ビーフン
スパゲティ **D** ビーフン
ブロッコリー
鮭フライ **B** 白身魚フライ **D** 白身魚の天ぷら
サケ **B D** 赤玉、パン粉 **D** パン粉除去、小麦粉 **D** 片栗粉
ソース(小袋)
ミニトマト
もやしとほうれん草のお浸し
もやし、ほうれん草、ごま **D** ごま除去
スープパスタ **D** スープビーフン
鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、パセリ、
シチューの素 **C D** アレルギー用シチューの素、牛乳 **C D** 牛乳除去
牛乳
エネルギー 903kcal
・蛋白質 36.3g ・脂質 21.1g

米飯
親子煮 **A D** 鶏煮
鶏肉、液卵 **A D** アレルギー用竹輪、玉ねぎ、しめじ、
青ねぎ
きゅうりといかの酢の物
B D きゅうりとかまぼこの酢の物
きゅうり、いか **B D** かまぼこ、わかめ
大学芋
さつまいも、はちみつ
味噌汁
豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉、大根、人参、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 802kcal
・蛋白質 38.2g ・脂質 19.4g

米飯
白身魚のさくさく揚げ
ホキ、片栗粉
ソース(小袋)
ボン酢和え
もやし、人参、キャベツ
豚じゃが
豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、インゲン
みかん缶
味噌汁
もやし、エノキ、大根、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 800kcal
・蛋白質 31.8g ・脂質 21.1g

ハイジの白パン **D** 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、
アップルビュレ、ケチャップ、ウスターソース
ブロッコリー
イカリングフライ **A B D** 竹輪の天ぷら
イカリングフライ **A B** アレルギー用竹輪、小麦粉
イカリングフライ **D** アレルギー用竹輪、片栗粉
キャベツのマリネ
キャベツ、人参、ボン酢、レモン果汁
スープ
チンゲンサイ、エノキ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 803kcal
・蛋白質 31.8g ・脂質 33.5g

18日(月)

19日(火)

20日(水)

21日(木)

22日(金)

米飯
鯖の竜田揚げ **B D** ホキの竜田揚げ
アジ **B D** 赤玉、小麦粉 **D** 小麦粉除去、片栗粉、生姜
カニカマのごま酢和え
A かまぼこのごま酢和え
D かまぼこの和え物
カニカマ **A D** かまぼこ、大根、わかめ、ごま **D** ごま除去
ミニトマト
金平牛蒡
ごぼう、人参、れんこん、突きこんにやく、牛肉
フルーツゼリー
味噌汁
白菜、青ねぎ、みそ、おつゆ **D** さつまいも
牛乳
エネルギー 828kcal
・蛋白質 32.8g ・脂質 25g

米飯
ハンバーグのきのこソースがけ
D 豚肉のきのこソースがけ
ハンバーグ **D** 豚肉、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、
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
粉吹芋
じゃが芋
ツナサラダ **B D** ハムサラダ
ツナ水煮 **B D** ハム、きゅうり、ピーマン、人参
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
みかん
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の素、
コーン、パセリ
牛乳
エネルギー 892kcal
・蛋白質 30g ・脂質 27.9g

米飯
さんまの塩焼き **B D** 赤魚の照り焼き
サンマ **B D** アカウオ
お浸し
白菜、人参、小松菜
含め煮
大根、椎茸スライス、突きこんにやく、インゲン
たこ焼き **A B D** 大学芋
たこ焼き **A B D** さつまいも
すまし汁
玉ねぎ、わかめ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 823kcal
・蛋白質 29.6g ・脂質 28.7g

かきあげ
桜海老 **B D** ハム、玉ねぎ、さつまいも、小麦粉 **D** 片栗粉
筑前煮
椎茸スライス、人参、ごぼう、板こんにやく、グリーンピース
おにぎり
ごま **D** ごま除去
ブロッコリーの辛子和え
アレルギー用ウインナー、ブロッコリー、キャベツ、
からし粉、オリーブオイル
かやくうどん **D** かやくビーフン
うどん **D** ビーフン、鶏肉、かまぼこ、人参、小松菜、
青ねぎ
牛乳
エネルギー 800kcal
・蛋白質 28.3g ・脂質 22.2g

コッペパン **D** 米飯
フライドチキン
鶏肉、片栗粉、小麦粉 **D** 小麦粉除去、カレー粉、
レモン果汁、オーストリアス
うずら卵のケチャップ和え
A D 白身ボ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
カットコーン
コールスローサラダ
キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、人参、レモン果汁
キャンディチーズ **C D** フルーツゼリー
コンソメスープ
玉ねぎ、わかめ
牛乳
エネルギー 885kcal
・蛋白質 29.7g ・脂質 40.8g

25日(月)

26日(火)

27日(水)

28日(木)

29日(金)

米飯
チンジャオロース
豚肉、生鮓、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ
春雨中華サラダ
はるさめ、ロースハム、鶏糸卵 **A D** 鶏糸卵除去
人参、きゅうり、香味中華ドレッシング
揚げしゅうまい **D** 鶏天
しゅうまい **D** 鶏肉、小麦粉 **D** 片栗粉
中華スープ
もやし、しめじ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 814kcal
・蛋白質 36.6g ・脂質 24.1g

米飯
鯖のレモン焼き **B D** ホキのレモン焼き
サワラ **B D** 赤玉、レモンペッパーオイル
キャベツとベーコンの炒め
キャベツ、ベーコン、コーン
しぐれ煮
ごぼう、牛肉、糸こんにやく、人参
まるごとみかん缶
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
エネルギー 809kcal
・蛋白質 33.2g ・脂質 29.1g

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)
ボイルキャベツ
ひじきのソテー
ひじき、コーン、インゲン
フルーツ白玉 **D** フルーツミックス
バイナッブル缶、みかん缶、白玉 **D** 白玉除去
福神漬 **D** つぼ漬
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、カレーパウダー **D** アレルギー用カレーパウダー
牛乳
エネルギー 896kcal
・蛋白質 29.9g ・脂質 23g

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
添え野菜
もやし、人参
ブロッコリー
野菜の中華煮
えび **B D** ハム、いか **B D** ハム、玉ねぎ、たけのこ
人参、チンゲンサイ、片栗粉
パレンシアオレンジ
卵スープ **A D** スープ
液卵 **A D** アレルギー用ウインナー
椎茸スライス、コーン、青ねぎ、片栗粉
牛乳
エネルギー 894kcal
・蛋白質 36.1g ・脂質 35.2g

米飯
豚の生姜炒め
豚肉、玉ねぎ、キャベツ、生姜
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)
パプリカのサラダ
赤ピーマン、黄ピーマン、インゲン、カリフラワー、
香り胡麻ドレッシング **D** 手作りドレッシング
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
味噌汁
豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉、わかめ、
刻み油揚げ **D** 人参、みそ
牛乳
エネルギー 839kcal
・蛋白質 33.9g ・脂質 31.3g