

令和元年12月

阪南市中学校給食献立表

2日(月) 米飯 白身魚の揚げ出し風 ホキ、片栗粉、大根、小麦粉 D小麦粉除去 お浸し 小松菜、人参、刻み油揚げ D刻み油揚げ除去 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 みかん 味噌汁 さつまい、青ねぎ、みそ、豆腐 D白身のすり身、片栗粉 牛乳 エネルギー 830kcal ・蛋白質 32.6g ・脂質 21.2g	3日(火) 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) コールスローサラダ キャベツ、赤ピーマン、コーン、レモン果汁 肉じゃが 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、インゲン キャンディーズ C D フルーツゼリー スープ 人参、玉ねぎ、むき枝豆、青ねぎ 牛乳 エネルギー 824kcal ・蛋白質 30.9g ・脂質 23.7g	4日(水) 米飯 鯨の照り焼き B D 赤魚の照り焼き アジ B D アカウオ、生姜 はりはり和え 切干大根、人参、小松菜、キャベツ 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 たこ焼き A B D 大学芋 たこ焼き A B D さつまい 味噌汁 玉ねぎ、青ねぎ、みそ、刻み油揚げ Dかまぼこ 牛乳 エネルギー 802kcal ・蛋白質 37.7g ・脂質 20.3g	5日(木) 竹輪の南部揚げ D 竹輪の磯辺揚げ 竹輪 Dアレルギー用竹輪、ごま D青粉 小麦粉 D片栗粉 さつまいの天ぷら さつまい、小麦粉 D片栗粉 茎わかめのサラダ もやし、茎わかめ、ブロッコリー、黄ピーマン おにぎり ごま Dごま除去 肉うどん D 肉ビーフン うどん Dビーフン、牛肉、かまぼこ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 874kcal ・蛋白質 31.4g ・脂質 29.5g	6日(金) コッペパン D 米飯 ナポリタン スパゲティ Dビーフン、玉ねぎ、人参、ベーコン、ピーマン、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 ホークウイナー D アレルギー用ウイナー キャベツとカニカマのサラダ A D キャベツとかまぼこのサラダ キャベツ、きゅうり、カニカマ A Dかまぼこ マヨネーズ D手作りドレッシング りんご かぼちゃポタージュ かぼちゃ、玉ねぎ、牛乳 C D牛乳除去 ポタージュの素 C Dアレルギー用シチュールウ 牛乳 エネルギー 886kcal ・蛋白質 23.8g ・脂質 35.5g
9日(月) 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 やさしいふりかけしそこんぶ(小袋) 春雨中華サラダ D 春雨サラダ はるさめ、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油 Dごま油除去 大学芋 さつまい、はちみつ わかめスープ もやし、わかめ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 826kcal ・蛋白質 29.1g ・脂質 25.6g	10日(火) 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 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 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	11日(水) ひじきごはん ひじき、人参、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 揚げギョーザ D アレルギー用ウイナー 豚肉と野菜の味噌炒め 豚肉、キャベツ、なす、生姜、みそ わかめの酢の物 きゅうり、わかめ すまし汁 豆腐 Dアレルギー用竹輪、キャベツ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 34.4g ・脂質 32.7g	12日(木) 米飯 鶏の竜田揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉 添え野菜 かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、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 味付のり(小袋) 五目金平 ごぼう、栗きんきにゃく、アレルギー用竹輪、インゲン、人参 フルーツミックス パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶 味噌汁 小松菜、人参、みそ、おつゆ D白身のすり身、片栗粉 牛乳 エネルギー 904kcal ・蛋白質 32.3g ・脂質 32.7g	13日(金) 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 大根、人参、青ねぎ、みそ、刻み油揚げ Dかまぼこ 牛乳 エネルギー 802kcal ・蛋白質 32.6g ・脂質 21.7g
16日(月) 米飯 白身魚の天ぷら ホキ、片栗粉、小麦粉 D小麦粉除去 ソース(小袋) 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 しぐれ煮 ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参 のり佃煮(小袋) 味噌汁 おつゆ Dアレルギー用竹輪 大根、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 837kcal ・蛋白質 30.4g ・脂質 29g	17日(火) 米飯 豆腐ハンバーグの照り焼きソース D 豚肉の照り焼きソース 豆腐ハンバーグ D豚肉、生姜、片栗粉 お浸し 白菜、しめじ、人参 ビーフン炒め ビーフン、チンゲンサイ、玉ねぎ、人参 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 スープ コーン、わかめ、パセリ サンタさんのケーキ A C Dはちみつゼリー 牛乳 エネルギー 886kcal ・蛋白質 29g ・脂質 28.3g	18日(水) 米飯 スタミナ炒め 豚肉、牛肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、ニラ、キャベツ さつまいとジャコのあげ さつまい、大豆 D大豆除去 片栗粉、ちりめん ごま和え D お浸し ほうれん草、しめじ、人参、ごま Dごま除去 味噌汁 もやし、エノキ、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 35.6g ・脂質 23g	19日(木) 米飯 イカリングフライ A B D 白身魚の天ぷら イカリングフライ A Bホキ、小麦粉 イカリングフライ Dホキ、片栗粉 れんこんサラダ れんこん、きゅうり、人参、むき枝豆 じゃが芋のカレー煮 じゃが芋、しめじ、インゲン、生姜、カレー粉 ひじきのふりかけ ひじき、ちりめん、ごま Dごま除去 豚汁 豚肉、大根、ごぼう、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 806kcal ・蛋白質 29.9g ・脂質 21.8g	20日(金) 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 マカロニサラダ マカロニ D芽生玄米マカロニ キャベツ、きゅうり、コーン マヨネーズ D手作りドレッシング みかん 卵スープ A D スープ わかめ、人参、チンゲンサイ、片栗粉、液卵 A Dハム 牛乳 エネルギー 803kcal ・蛋白質 31.8g ・脂質 24g
23日(月) 米飯 鯨の照り焼き B D 赤魚の照り焼き サワラ B Dアカウオ ミニトマト お浸し 白菜、もやし、ほうれん草 かきあげ さつまい、玉ねぎ、ロースハム、ひじき、小麦粉 D片栗粉 黄桃缶 親子丼 A D 鶏丼 鶏肉、液卵 A D液卵除去、玉ねぎ、かまぼこ 牛乳 エネルギー 905kcal ・蛋白質 43.2g ・脂質 25.2g				