

令和元年6月
阪南市中学校給食献立表

3日(月)

米飯
チキン南蛮
鶏肉、片栗粉
タルタルソース(小袋)
A D ソース(小袋)
ボイルキャベツ
焼きとうもろこし
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
人参のナムル D 人参のお浸し
人参、大根、ほうれん草、ごま油 D ごま油除去
中華スープ
チンゲンサイ、もやし、青ねぎ
牛乳
エネルギー 897kcal
・蛋白質 29.2g ・脂質 34.9g

4日(火)

米飯
鯉の照り焼き B D 赤魚の照り焼き
アジ B D アカウオ、生姜
かきあげ
さつま芋、人参、玉ねぎ、ひじき、小麦粉 D 片栗粉
味付のり(小袋)
ごぼうサラダ
ごぼう、きゅうり、キャベツ、人参、マヨネーズ(小袋) D 手作りドレッシング
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
大根、青ねぎ、みそ、おつゆ D アレルギー用竹輪
牛乳
エネルギー 861kcal
・蛋白質 34.3g ・脂質 26g

5日(水)

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)
小松菜としめじの炒め
小松菜、しめじ
五目野菜の煮物
椎茸スライス、れんこん、板こんにゃく、人参、インゲン
じゃこの佃煮
ちりめん
味噌汁
豆腐 D 白身のすり身、片栗粉
わかめ、白菜、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 800kcal
・蛋白質 22.5g ・脂質 27.3g

6日(木)

米飯
ホキのレモン焼き
ホキ、レモンペッパーオイル
ごま和え D お浸し
もやし、小松菜、人参、ごま D ごま除去
ミニトマト
茎わかめのサラダ
はるさめ、くきわかめ、ロースハム、キャベツ、人参
アメリカンチェリー
牛丼
牛肉、玉ねぎ、白菜、しめじ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 842kcal
・蛋白質 32.6g ・脂質 24.4g

7日(金)

ハイジの白パン 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、合びきミンチ、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
チキンカツ D 鶏天
チキンカツ D 鶏肉、片栗粉
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
パイナップル缶
スープ
もやし、わかめ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 882kcal
・蛋白質 28.9g ・脂質 29.5g

10日(月)

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
添え野菜
かぼちゃ、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
春雨サラダ
はるさめ、ロースハム、キャベツ、人参、きゅうり
フルーツゼリー
味噌汁
大根、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 910kcal
・蛋白質 31g ・脂質 34.7g

11日(火)

米飯
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
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
肉じゃが
牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース
りんご
味噌汁
もやし、エノキ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 908kcal
・蛋白質 34.6g ・脂質 32.9g

12日(水)

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)
ブロッコリー
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
おにぎり
ゆかり
れんこんのチップス
れんこん
わかめうどん
うどん D お米の麺、かまぼこ、わかめ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 801kcal
・蛋白質 27.9g ・脂質 26.9g

13日(木)

米飯
豚の生姜炒め
豚肉、玉ねぎ、キャベツ、生姜
ミニトマト
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
小松菜の辛子和え
小松菜、白菜、人参、からし粉
味噌汁
もやし、エノキ、大根、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 805kcal
・蛋白質 35.2g ・脂質 24g

14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 ホキ、片栗粉
ソース(小袋)
ナポリタン
スパゲティ D ビーフン、玉ねぎ、人参、ピーマン、ベーコン、マッシュルーム、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、トンカツソース
ハムサラダ
ロースハム、人参、キャベツ、コーン、イタリアンドレッシング
のり佃煮(小袋)
味噌汁
小松菜、大根、人参、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 875kcal
・蛋白質 30g ・脂質 23.7g

17日(月)

米飯
和風おろしハンバーグ
D 豚肉の和風おろし
ハンバーグ D 豚肉、玉ねぎ、大根、青ねぎ、片栗粉
ブロッコリーときのこの炒め
ブロッコリー、しめじ、エリンギ
ツナサラダ B D ハムサラダ
ツナ水煮 B D ハム、きゅうり、キャベツ、人参、マヨネーズ(小袋) D 手作りドレッシング
だし巻き玉子
A D アレルギー用ウインナー
味噌汁
白菜、人参、わかめ、みそ
牛乳
エネルギー 839kcal
・蛋白質 35g ・脂質 29.6g

18日(火)

米飯
ブリの照り焼き
B D ホキの照り焼き
ブリ B D ホキ
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
ミルクココア
D フルーツゼリー
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、ロースハム、錦糸卵 A D 鶏系卵除去、和風ドレッシング
パレンシアオレンジ
スープ
玉ねぎ、エノキ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 852kcal
・蛋白質 34g ・脂質 24.3g

19日(水)

米飯
ビビンバ
牛肉、生姜、白菜、もやし、ほうれん草、人参、ごま D ごま除去、豆板醤、ごま油 D ごま油除去
パンサンスー
はるさめ、赤ピーマン、ロースハム、きゅうり、からし粉、錦糸卵 A D 鶏系卵除去
大学芋
さつま芋、はちみつ
スープ
玉ねぎ、キャベツ、コーン、青ねぎ
牛乳
エネルギー 805kcal
・蛋白質 20.8g ・脂質 20.7g

20日(木)

米飯
鯖の竜田揚げ
B D ホキの竜田揚げ
サワラ B D ホキ、小麦粉 D 小麦粉除去、片栗粉、生姜
チンゲン菜とベーコンの炒め
チンゲンサイ、玉ねぎ、キャベツ、ベーコン、コーン
しぐれ煮
ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参
キャンディチーズ
C D フルーツゼリー
豚汁
豚肉、大根、人参、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 881kcal
・蛋白質 38.2g ・脂質 28.4g

21日(金)

黒糖入りコッペパン 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、りんごピューレ、ケチャップ、ウスターソース
ブロッコリー
ひじきサラダ
ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、マヨネーズ(小袋) D 手作りドレッシング
わらび餅(抹茶)
D すり身の素揚げ
わらび餅(抹茶) D 白身のすり身、片栗粉
かぼちゃポタージュ
かぼちゃ、玉ねぎ、ポタージュの素 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 807kcal
・蛋白質 34.6g ・脂質 29.2g

24日(月)

米飯
牛肉と玉ねぎの甘辛炒め
牛肉、玉ねぎ、キャベツ、ニラ、赤ピーマン、コチジャン
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)
こんにゃくと大根の煮物
突きこんにゃく、大根、人参、インゲン
揚げしゅうまい D 大学芋
しゅうまい D さつま芋、小麦粉 D 小麦粉除去
味噌汁
豆腐 D かまぼこ、刻み油揚げ D 刻み油揚げ除去
わかめ、みそ
牛乳
エネルギー 805kcal
・蛋白質 35.7g ・脂質 24.4g

25日(火)

米飯
エビカツ B D 白身魚の天ぷら
エビカツ B ホキ、小麦粉
エビカツ D ホキ、片栗粉
ソース(小袋)
ボイルキャベツ
野菜の炒め
人参、ピーマン、突きこんにゃく、ごぼう
フルーツミックス
パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶
福神漬 D つぼ漬
カレーライス
豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、カレーパウダー D アレルギー用カレーパウダー
ウスターソース、ケチャップ
牛乳
エネルギー 863kcal
・蛋白質 30.1g ・脂質 22.5g

26日(水)

米飯
親子煮 A D 鶏煮
鶏肉、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ、液卵 A D かまぼこ
ミニトマト
竹輪の金平
アレルギー用竹輪、人参、インゲン、赤とうがらし
お浸し
もやし、人参、ほうれん草
味噌汁
じゃが芋、大根、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 801kcal
・蛋白質 40.1g ・脂質 20.7g

27日(木)

わかめご飯
わかめご飯の素
白身魚の磯辺揚げ
ホキ、片栗粉、青粉、小麦粉 D 小麦粉除去
ソース(小袋)
キャベツのゆず和え
キャベツ、大根、人参、柚子果汁
ひじきの炒め煮
豚肉、ひじき、ごぼう、しめじ
パレンシアオレンジ
味噌汁
おつゆ D さつま芋、わかめ、エノキ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 801kcal
・蛋白質 32.6g ・脂質 24.6g

28日(金)

コッペパン D 米飯
シーフードスパゲティ
B 和風スパゲティ
D ビーフン炒め
スパゲティ D ビーフン、エビ B D ハムイカ B D ハム、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、オリーブオイル、白ワイン、たかの爪
チキンナゲット D 鶏天
チキンナゲット D 鶏肉、片栗粉
じゃが芋とコーンのサラダ
じゃが芋、コーン、人参、グリーンピース
イチゴジャム
クリームスープ
玉ねぎ、人参、パセリ、牛乳 C D 牛乳除去
クリーム C D クリーム除去
シチュールの素 C D アレルギー用シチュールウ牛乳
牛乳
エネルギー 907kcal
・蛋白質 29.8g ・脂質 26.7g

※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。