



令和元年7月

阪南市中学校給食献立表

1日(月)

米飯

ささみの辛子揚げ

ささみ、からし粉、片栗粉
小麦粉 **D**小麦粉除去

お浸し

白菜、人参、しめじ

ミルメークココア

Dやさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

ポテトサラダ

じゃが芋、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

キャンディチーズ

C**D**フルーツゼリー

味噌汁

わかめ、エノキ、青ねぎ、みそ
おつゆふ **D**かまぼこ

牛乳

エネルギー 814kcal

・蛋白質 31.6g ・脂質 24.5g

2日(火)

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

バンバンジーサラダ

鶏ささみ、キャベツ、もやし、人参
ごま油 **D**ごま油除去

大学芋

さつま芋、はちみつ

オニオンスープ

玉ねぎ、コーン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 806kcal

・蛋白質 36.2g ・脂質 20.1g

3日(水)

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

野菜の揚げびたし

なす、ピーマン、かぼちゃ

ひじきのソテー

ひじき、インゲン、コーン

のり佃煮(小袋)

コンソメスープ

もやし、人参、ほうれん草

牛乳

エネルギー 884kcal

・蛋白質 29.3g ・脂質 36g

4日(木)

米飯

鯖の照り焼き

B**D**ホキの照り焼き
サワラ **B****D**ホキ

キャベツサラダ

キャベツ、赤ピーマン、ピーマン

だし巻き玉子

A**D**アレルギー用ウインナー

根菜煮

大根、鶏肉、ごぼう、人参

大豆の甘辛揚げ

Dさつま芋の甘辛揚げ

大豆 **D**さつま芋、片栗粉

味噌汁

白菜、大根、わかめ、みそ

牛乳

エネルギー 844kcal

・蛋白質 41.5g ・脂質 26g

5日(金)

コッペパン **D**米飯

フランクフルト

フライドポテト

ケチャップ(小袋)

カットコーン

コールスローサラダ

人参、キャベツ、きゅうり

枝豆

天の川ゼリー

スープ

もやし、白菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 881kcal

・蛋白質 26.1g ・脂質 36.1g

8日(月)

米飯

イカリングフライ

A**B****D**鶏天

イカリングフライ **A****B**鶏肉、小麦粉

イカリングフライ **D**鶏肉、片栗粉

海藻サラダ

海藻ミックス、人参、きゅうり

ツナ水煮 **B****D**ハム

フルーツポンチ

みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、寒天

福神漬 **D**つぼ漬

夏野菜カレー

豚肉、玉ねぎ、なす、ピーマン、セロリ

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 805kcal

・蛋白質 26.8g ・脂質 23.8g

9日(火)

炊き込みご飯

鶏肉、人参、しめじ、突きこんにゃく

鮭の塩焼き

B**D**赤魚の照り焼き

サケ **B****D**アカウオ

たこ焼き **A****B****D**大学芋

たこ焼き **A****B****D**さつま芋

ミニトマト

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

わかめときゅうりの酢の物

きゅうり、わかめ

味噌汁

刻み油揚げ **D**アレルギー用竹輪

もやし、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 884kcal

・蛋白質 42.7g ・脂質 25.7g

10日(水)

米飯

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

添え野菜

かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン

和風ドレッシング

しぐれ煮

ごぼう、牛肉、系こんにゃく、人参

グリーンピース

そうめん **D**冷やしうどん

そうめん **D**お米の麺

カニカマ **A****D**かまぼこ

錦糸卵 **A****D**錦糸卵除去

きゅうり、めんつゆ(小袋)

牛乳

エネルギー 880kcal

・蛋白質 30.6g ・脂質 23.8g

11日(木)

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

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

みかん缶

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 898kcal

・蛋白質 38g ・脂質 33.2g

12日(金)

黒糖パン **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

ビーフン炒め

ビーフン、ベーコン、チンゲンサイ

ピーマン、玉ねぎ、人参

ミニトマト

ツナサラダ **B****D**ハムサラダ

ツナ水煮 **B****D**ハム、キャベツ、きゅうり

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

きな粉 **D**片栗粉

ビーフシチュー

牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ

ハヤシベース、トンカツソース

ウスターソース、ケチャップ

牛乳

エネルギー 898kcal

・蛋白質 31.6g ・脂質 27.9g

15日(月)海の日



16日(火)

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

ごぼうサラダ

ごぼう、きゅうり、人参

マヨネーズ(小袋) **D**手作りドレッシング

パイナップル缶

卵スープ **A****D**スープ

液卵 **A****D**ハム、椎茸スライス、わかめ

青ねぎ、片栗粉

牛乳

エネルギー 843kcal

・蛋白質 30.8g ・脂質 25.5g

17日(水)

米飯

白身魚のピリ辛揚げ

ホキ、片栗粉、豆板醤、みそ

ごま和え **D**お浸し

ブロッコリー、しめじ、人参

ごま **D**ごま除去

やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

豚じゃが

豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、インゲン

オムレツ

A**D**アレルギー用ウインナー

味噌汁

大根、青ねぎ、みそ

豆腐 **D**アレルギー用竹輪

刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去

牛乳

エネルギー 828kcal

・蛋白質 34.9g ・脂質 24.2g

18日(木)

米飯

マーボー豆腐丼

Dマーボー茄子丼

豚ひき肉、玉ねぎ、ニラ、生姜、豆板醤

赤みそ、片栗粉、豆腐 **D**なす

ミニトマト

春巻き **D**鶏天

春巻き(キーマカレー) **D**鶏肉、片栗粉

春巻き(米粉入り) **D**鶏肉、片栗粉

ナムル **D**お浸し

もやし、ほうれん草、人参

ごま油 **D**ごま油除去

スープ

チンゲンサイ、人参、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 894kcal

・蛋白質 26.8g ・脂質 33.5g

