

令和元年9月
阪南市中学校給食献立表

3日(火)

米飯

かきあげ

さつま芋、もやし、玉ねぎ、ひじき、小麦粉 **D**片栗粉

鯖のゆうあん焼き

B**D** ホキのゆうあん焼き

サワラ **B****D** 赤米、柚子果汁

切干大根煮

切干大根、突きこんにゃく、人参、刻み油揚げ **D**平天

みかん缶

豚汁

豚肉、大根、人参、こぼろ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 836kcal
・蛋白質 33.3g ・脂質 22.7g

4日(水)

米飯

牛肉とエリンギのバーベキューソース炒め

牛肉、玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、エリンギ
にんにく、りんごピューレー、ケチャップ
ウスターソース

グリーンサラダ

キャベツ、ブロッコリー、きゅうり
香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング

オムレツ

A**D**アレルギー用ウインナー

もやしスープ

もやし、ロースハム、人参、青ねぎ

アセロラゼリー

牛乳

エネルギー 908kcal
・蛋白質 27.9g ・脂質 35.4g

5日(木)

米飯

カレイの唐揚げ

カレイ、片栗粉、小麦粉 **D**小麦粉除去

茄子とベーコンのソテー

なす、キャベツ、ベーコン

かぼちゃのサラダ

かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、ロースハム
マヨネーズ(小袋) **D**手作りドレッシング

りんご

スープ

チンゲンサイ、エノキ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 819kcal
・蛋白質 25.3g ・脂質 30.2g

6日(金)

米飯

鶏そぼろ丼

鶏ひき肉、人参、ピーマン、玉ねぎ、もやし、生姜

ミニトマト

白菜のおかか和え **B****D**白菜のお浸し

白菜、もやし、小松菜、かつお粉 **B****D**かつお粉除去

たこ焼き **A****B****D**大学芋

たこ焼き **A****B****D**さつま芋

味噌汁

大根、人参、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 810kcal
・蛋白質 34.2g ・脂質 24.8g

9日(月)

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

ブロッコリーとコーンの和え

ブロッコリー、コーン、和風ドレッシング

れんこん金平

れんこん、豚肉、突きこんにゃく、インゲン

ひじきのふりかけ

ひじき、ちりめん、ごま **D**ごま除去

牛乳

エネルギー 822kcal
・蛋白質 28.9g ・脂質 27.7g

10日(火)

米飯

鯖の塩焼き **B****D** 赤魚の照り焼き

サバ **B****D**アカウオ

だし巻き玉子

A**D**アレルギー用ウインナー

筑前煮

椎茸スライス、鶏肉、人参、こぼろ、板こんにゃく
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、きゅうり、ロースハム
かまぼこ、めんつゆ(小袋)

牛乳

エネルギー 856kcal
・蛋白質 34.2g ・脂質 30.3g

11日(水)

米飯

スタミナ丼

豚肉、牛肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、ニラ
ごま **D**ごま除去

フルーツミックス

パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶

ほうれん草のごま和え

Dほうれん草のお浸し

ほうれん草、ごま **D**ごま除去

卵スープ **A****D**スープ

液卵 **A****D**ハム、わかめ、人参、エノキ、片栗粉

牛乳

エネルギー 813kcal
・蛋白質 33.6g ・脂質 25.1g

12日(木)

米飯

鯉の照り焼き **B****D**ホキの照り焼き

アジ **B****D**赤米、生姜

お浸し

小松菜、人参、しめじ

ミニトマト

五目大豆煮 **D**五目煮

ひじき、突きこんにゃく、人参、グリーンピース
大豆 **D**アレルギー用竹輪

コロッケ **C****D**鶏天

野菜コロッケ **D**鶏肉、小麦粉、野菜コロッケ **D**鶏肉、片栗粉

味噌汁

豆腐 **D**じゃが芋、わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 801kcal
・蛋白質 36.9g ・脂質 20.2g

13日(金)

黒糖入りコッペパン **D**米飯

フライドチキン

鶏肉、片栗粉、カレー粉、レモン果汁、オースバイス
小麦粉 **D**小麦粉除去

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、イタリアンドレッシング

野菜のソテー

もやし、ピーマン、人参、ベーコン

白玉団子のきなこかけ

D寒天の黒砂糖かけ

白玉 **D**寒天、きな粉 **D**黒砂糖

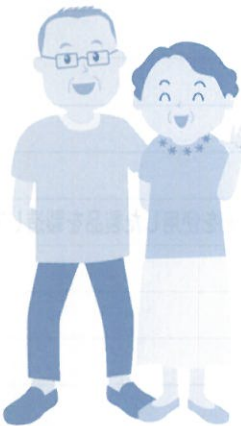
スープ

コーン、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 899kcal
・蛋白質 37.3g ・脂質 38.8g

16日(月)敬老の日



17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)

卵とじ **A****D**吹寄せ煮

豚肉、玉ねぎ、インゲン、液卵 **A****D**液卵除去
高野豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉

マセドアンサラダ

じゃが芋、さつま芋、きゅうり、人参
マヨネーズ(小袋) **D**手作りドレッシング

のり佃煮(小袋)

味噌汁

もやし、エノキ、大根、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 863kcal
・蛋白質 28.6g ・脂質 28.3g

18日(水)

米飯

ゆで豚のボン酢野菜添え

豚肉、キャベツ、大根、人参、きゅうり、わかめ、もやし

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)

イカリングフライ **A****B****D**鶏天

イカリングフライ **A****D**鶏肉、小麦粉

イカリングフライ **D**鶏肉、片栗粉

ウインナーとピーマンの炒め

アレルギー用ウインナー、ピーマン、赤ピーマン

味噌汁

青ねぎ、みそ、豆腐 **D**さつま芋
刻み油揚げ **D**アレルギー用竹輪

牛乳

エネルギー 821kcal
・蛋白質 39.8g ・脂質 25.5g

19日(木)

米飯

白身魚フライ **D**白身魚の天ぷら

白身魚フライ **D**赤米、片栗粉

ソース(小袋)

ポパイソテー

もやし、ほうれん草、赤ピーマン、人参、コーン

ミニトマト

ハムサラダ

ロースハム、人参、キャベツ、コーン

フルーツ寒天

みかん缶、パイナップル缶、寒天

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 867kcal
・蛋白質 30g ・脂質 25.1g

20日(金)

うずまきパン **D**米飯

エビフライ **B****D**竹輪の天ぷら

エビフライ **B**アレルギー用竹輪、小麦粉

エビフライ **D**アレルギー用竹輪、片栗粉

タルタルソース(小袋) **A****D**ソース(小袋)

ソーススパゲティ **D**ソースビーフン

スパゲティ **D**ビーフン、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参

トンカツソース、ウスターソース

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

チョコレートジャム **C**イチゴジャム

Dやさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

オニオンスープ

玉ねぎ、豚肉、青ねぎ

牛乳

エネルギー 884kcal
・蛋白質 30.7g ・脂質 32.8g

23日(月)秋分の日



24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

ささみの中華サラダ **D**ささみのサラダ

蒸しささみ、はるさめ、キャベツ、人参
ごま油 **D**ごま油除去

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

わかめスープ

玉ねぎ、わかめ、コーン

はちみつレモンゼリー

牛乳

エネルギー 897kcal
・蛋白質 39.3g ・脂質 22.7g

25日(水)

きのこごはん

鶏肉、しめじ、人参、椎茸スライス

ブリの照り焼き **B****D**ホキの照り焼き

ブリ **B****D**ホキ

彩り野菜の揚げたし

赤ピーマン、ピーマン、なす

ブロッコリー

肉じゃが

牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース

きゅうりの酢の物

きゅうり

味噌汁

わかめ、エノキ、青ねぎ、みそ、おつゆ **D**かまぼこ

牛乳

エネルギー 820kcal
・蛋白質 38.6g ・脂質 25.2g

26日(木)

米飯

鶏の竜田揚げ

鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉

ツナサラダ **B****D**ハムサラダ

ツナ水煮 **B****D**ハム、きゅうり、人参

ウインナーのトマト煮

アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、しめじ

トマト缶、オリーブオイル、ケチャップ

フルーツゼリー

牛乳

エネルギー 858kcal
・蛋白質 31.9g ・脂質 31.9g

27日(金)

米飯

イタリアンスパゲティ

Dイタリアンマカロニ

スパゲティ **D**舞茸玄米マカロニ、玉ねぎ、ロースハム

人参、ピーマン、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース

ボークウインナー

Dアレルギー用ウインナー

ごぼうの炒めサラダ

ごぼう、人参、コーン、和風ドレッシング

ごま **D**ごま除去

じゃが芋のチップス

じゃが芋

パイナップル缶

牛乳

エネルギー 874kcal
・蛋白質 22.2g ・脂質 26.8g

30日(月)

米飯

豚肉の甘辛炒め

豚肉、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

野菜の中華和え **D**野菜のお浸し

もやし、白菜、チンゲンサイ、ごま油 **D**ごま油除去

パレンシアオレンジ

中華スープ

しめじ、コーン、ベーコン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 806kcal
・蛋白質 30.1g ・脂質 25.8g

