

令和2年1月 阪南市中学校給食献立表

2020
HAPPY NEW YEAR

9日(木)

米飯
 鯖の柚子焼き **B D** ホキの柚子焼き
 サワラ **D** ホキ、ゆず果汁
だし巻き玉子
A D アレルギー用ウインナー
黒豆 D かまぼこ
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
のり佃煮(小袋)
雑煮
 白玉 **D** 白身のすり身、片栗粉
 大根、人参、青ねぎ、白みそ
牛乳
 エネルギー 911kcal
 ・蛋白質 48.2g ・脂質 25.2g

10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)
お浸し
 白菜、大根、人参
五目豆 D 五目煮
 大豆 **D** アレルギー用竹輪、ひじき、寒きこんにゃく、人参、グリーンピース
じゃこのふりかけ
 ちりめん、ごま **D** ごま除去
味噌汁
 おつゆ **D** じゃが芋、しめじ、青ねぎ、みそ
牛乳
 エネルギー 865kcal
 ・蛋白質 25.8g ・脂質 31.7g

13日(月) 成人の日



14日(火)

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
カットコーン
ミルメークココア D フルーツゼリー
野菜のごまサラダ D 野菜サラダ
 かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン、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
ショールンボー D アレルギー用ウインナー
スープ
 玉ねぎ、キャベツ、人参
牛乳
 エネルギー 877kcal
 ・蛋白質 29.3g ・脂質 33.4g

15日(水)

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
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)
ささみの中華サラダ D ささみサラダ
 蒸しささみ、キャベツ、人参、コーン、ごま油 **D** ごま油除去
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
中華スープ
 わかめ、白菜、もやし
牛乳
 エネルギー 777kcal
 ・蛋白質 34g ・脂質 23.4g

16日(木)

かきあげ
 玉ねぎ、しめじ、ちりめん、インゲン、
 小麦粉 **D** 片栗粉
含め煮
 大根、突きこんにゃく、人参、刻み昆布
ミニトマト
おにぎり
 ゆかり
きつねうどん
D わかめビーフン
 うどん **D** ビーフン、油揚げ **D** 鶏肉
 かまぼこ、わかめ、青ねぎ
牛乳
 エネルギー 800kcal
 ・蛋白質 25.6g ・脂質 28.3g

17日(金)

バーガーパン D 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
ボイルキャベツ
ソース(小袋)
大学芋
 さつまいも、はちみつ
ハムサラダ
 ロースハム、人参、きゅうり、もやし、マヨネーズ **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
カレースープ
 玉ねぎ、人参、青ねぎ、カレールウ **D** アレルギー用カレールウ
牛乳
 エネルギー 905kcal
 ・蛋白質 30.6g ・脂質 34.2g

20日(月)

米飯
鯖の塩焼き B D 赤魚の照り焼き
 サバ **B D** アカウオ
大根おろし
 大根、片栗粉
味付のり(小袋)
卵とじ A D 吹寄煮
 高野豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉
 液卵 **A D** 液卵除去、豚肉、玉ねぎ、インゲン
小松菜のごま和え D 小松菜のお浸し
 小松菜、しらす、人参、ごま **D** ごま除去
味噌汁
 わかめ、エノキ、青ねぎ、みそ
牛乳
 エネルギー 813kcal
 ・蛋白質 36.9g ・脂質 30.3g

21日(火)

米飯
オムレツ A D 鶏天
 オムレツ **A** 鶏肉、小麦粉
 オムレツ **D** 鶏肉、片栗粉
フライドポテト
ツナサラダ B D ハムサラダ
 ツナ水煮 **B D** ハム
 キャベツ、ブロッコリー
 マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
りんご
ハヤシライス
 牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、ハヤシルウ、
 グリンピース、ウスターソース、ケチャップ
牛乳
 エネルギー 897kcal
 ・蛋白質 29g ・脂質 32.9g

22日(水)

大根ごはん
 大根、人参、鶏肉
鯖のレモン焼き
B D ホキのレモン焼き
 サワラ **B D** ホキ、レモンペッパーオイル
吹寄煮
 椎茸スライス、たけのこ、インゲン、かまぼこ
れんこんサラダ
 れんこん、きゅうり、人参、和風ドレッシング
たこ焼き A B D 大学芋
 たこ焼き **A B D** さつまいも
味噌汁
 じゃが芋、白菜、青ねぎ、みそ
牛乳
 エネルギー 861kcal
 ・蛋白質 41g ・脂質 27.4g

23日(木)

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)
コーンサラダ
 コーン、きゅうり、人参、わかめ
 マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
五目金平
 ひじき、椎茸スライス、人参、ごぼう、
 インゲン
みかん
味噌汁
 さつまいも、しめじ、青ねぎ、みそ
牛乳
 エネルギー 842kcal
 ・蛋白質 25.2g ・脂質 27.4g

24日(金)

米飯
ビビンバ
 牛肉、生姜、白菜、もやし、ほうれん草、人参、豆板醤
 ごま油 **D** ごま油除去、ごま **D** ごま除去
ミニトマト
野菜サラダ
 キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、はるさめ
フルーツミックス
 パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶
卵スープ A D スープ
 液卵 **A D** アレルギー用ウインナー
 玉ねぎ、チンゲンサイ、青ねぎ、片栗粉
牛乳
全国学校給食週間
 エネルギー 831kcal
 ・蛋白質 27.4g ・脂質 32.4g

27日(月)

米飯
白身魚のサルサソース
 ホキ、片栗粉、トマト缶、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、
 チリパウダー、レモン果汁、オリーブオイル
野菜炒め
 キャベツ、豚肉、もやし、チンゲンサイ
ポテトサラダ
 じゃが芋、きゅうり、人参、コーン
 マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
バレンシアオレンジ
ひよこ豆スープ
 ひよこ豆、玉ねぎ、白菜、パセリ
牛乳

28日(火)

米飯
豚肉のスタミナ炒め
 豚肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、ニラ、キャベツ
春巻き
D アレルギー用ウインナー
 春巻き(キーマカレー) **D** アレルギー用ウインナー
 春巻き(米粉入り) **D** アレルギー用ウインナー
マンゴープリン
C D フルーツゼリー
フォー
 フォー、鶏肉、小松菜、玉ねぎ、ナンブラー
牛乳

29日(水)

米飯
竹輪の磯辺揚げ
 竹輪 **D** アレルギー用竹輪、青粉、小麦粉 **D** 片栗粉
海藻サラダ
 海藻ミックス、ツナ水煮 **B D** ハム、人参、きゅうり
肉じゃが
 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、インゲン
みつ豆
 寒天、小豆、みかん缶、パイナップル缶
かす汁
 サケ **B D** 白身のすり身、片栗粉、人参
 大根、青ねぎ、みそ、酒かす
牛乳

30日(木)

米飯
ガパオライス
 豚ひき肉、ピーマン、赤ピーマン、
 玉ねぎ、しめじ、生姜、バジル
目玉焼き A D アレルギー用ウインナー
鶏の唐揚げ
 鶏肉、小麦粉 **D** 小麦粉除去
 にんにく、生姜、片栗粉
黄桃缶
スープ
 もやし、チンゲンサイ、人参
牛乳

31日(金)

フォカッチャ D 米飯 **イタリア**
チーズ入りカツレツ A C D 豚天
 カツレツ **A C** 豚肉、小麦粉
 カツレツ **D** 豚肉、片栗粉
カボナータ
 なす、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶、
 オリーブオイル
イタリアンサラダ
 キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、
 イタリアンドレッシング
イチゴジャム
スープ
 じゃが芋、ベーコン、人参
牛乳

全国学校給食週間 テーマ『世界の料理』 24日(金)～30日(木)

エネルギー 836kcal
 ・蛋白質 29.1g ・脂質 24.1g

エネルギー 915kcal
 ・蛋白質 31.5g ・脂質 31.9g

エネルギー 879kcal
 ・蛋白質 32.8g ・脂質 23.4g

エネルギー 932kcal
 ・蛋白質 39.1g ・脂質 36.6g

エネルギー 872kcal
 ・蛋白質 28.3g ・脂質 34.3g