



令和2年2月 阪南市中学校給食献立表

3日(月)

米飯
鶏の竜田揚げ
鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉
筑前煮
椎茸スライス、ごぼう、人参、板こんにゃく、グリーンピース
ツナサラダ **B D** ハムサラダ
ツナ水煮 **B D** ハム、キャベツ、コーン、マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
大豆の黒砂糖がけ **D** 寒天の黒砂糖がけ
いり大豆 **D** 寒天、きな粉 **D** きな粉除去、黒砂糖
味噌汁
小松菜、わかめ、青ねぎ、みそ
巻きのり
牛乳
エネルギー 923kcal
・蛋白質 38.3g ・脂質 36.7g

4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
大根おろし
大根、片栗粉
だし巻き玉子
A D アレルギー用ウインナー
牛肉と平天のピリ辛炒め
牛肉、平天、突きこんにゃく、人参
フルーツゼリー
味噌汁
豆腐 **D** アレルギー用竹輪、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 872kcal
・蛋白質 38.6g ・脂質 31.3g

5日(水)

米飯
かつとじ煮
A C D 豚天の野菜あんかけ
とんかつ **A C** 豚肉、小麦粉
とんかつ **D** 豚肉、片栗粉
液卵 **A D** 液卵除去、糸こんにゃく
玉ねぎ、人参、青ねぎ、片栗粉
ボン酢和え
キャベツ、もやし、小松菜
かぼちゃのだし煮
かぼちゃ
味噌汁
大根、刻み油揚げ **D** かまぼこ、わかめ、みそ
牛乳
エネルギー 800kcal
・蛋白質 27.1g ・脂質 22.5g

6日(木)

米飯
れんこんと豚肉の炒め煮
豚肉、れんこん、ごぼう、グリーンピース
ほうれん草と人参のナムル
D ほうれん草と人参のお浸し
ほうれん草、人参、もやし、ごま油 **D** ごま油除去
りんご
かぶとねぎの味噌汁
かぶ、京ネギ、みそ
牛乳
鳥取中学校の1年生の献立を参考にしました
エネルギー 804kcal
・蛋白質 31.4g ・脂質 25.2g

7日(金)

ハイジの白パン **D** 米飯
白身魚のピリ辛揚げ
ホキ、片栗粉、豆板醬、みそ
カットコーン
ミニトマト
ミルクココア **D** 味付けのり(小袋)
コールスローサラダ
キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
シュークリーム **A C D** フルーツゼリー
スープ
玉ねぎ、ベーコン、人参
牛乳
エネルギー 848kcal
・蛋白質 27.8g ・脂質 36.1g

10日(月)

米飯
焼肉
牛肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、赤みそ、にんにく、豆板醬
やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)
グリーンサラダ
キャベツ、ブロッコリー、和風ドレッシング
みつ豆
寒天、小豆、みかん缶、パイナップル缶
味噌汁
白菜、人参、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 857kcal
・蛋白質 27.6g ・脂質 32.8g

11日(火) 建国記念の日

12日(水)

米飯
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
塩焼きそば **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
吹寄煮
突きこんにゃく、椎茸スライス、インゲン、人参、大根
みかん
味噌汁
おつゆふ **D** おつゆふ除去、エノキ、白菜、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 861kcal
・蛋白質 28.6g ・脂質 23.9g

13日(木)

米飯
イカリングフライ
A B D 白身魚の唐揚げ
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
小松菜としめじの煮浸し
刻み油揚げ **D** アレルギー用竹輪、小松菜、しめじ、椎茸スライス
海藻サラダ
海藻ミックス、ロースハム、人参、キャベツ
キャンディチーズ **C D** フルーツゼリー
チキンカレー
鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、生姜、セロリ、にんにく、トマト缶、カレールウ **D** アレルギー用カレールウ
牛乳
エネルギー 823kcal
・蛋白質 32.9g ・脂質 24.1g

14日(金)

うずまきパン **D** 米飯
ハンバーグ **D** 豚焼き
ハンバーグ **D** 豚肉
ボイルキャベツ
ケチャップ(小袋)
ミニトマト
フライドポテト
フルーツミックス
パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶
コーンクリームスープ
コーンクリーム **C D** アレルギー用シチュールウ
牛乳 **C D** 牛乳除去、コーン、ハセリ
牛乳
貝掛中学校の1年生の献立を参考にしました
エネルギー 915kcal
・蛋白質 28.6g ・脂質 33.5g

17日(月)

米飯
鰯の照り焼き **B D** 赤魚の照り焼き
アジ **B D** アカウオ、生姜
金平牛蒡
ごぼう、人参、れんこん、突きこんにゃく、牛肉
ミニトマト
スパゲティサラダ **D** マカロニサラダ
スパゲティ **D** 発芽玄米マカロニ
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
きゅうり、人参
のり佃煮(小袋)
味噌汁
白菜、しめじ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 829kcal
・蛋白質 33.5g ・脂質 24.1g

18日(火)

野菜かき揚げ
D 手作り野菜かき揚げ
野菜かき揚げ **D** さつま芋、人参、しめじ、インゲン、片栗粉
ちくじゃが
アレルギー用竹輪、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、液卵 **A D** 液卵除去
おにぎり
ゆかり
みかん
かやくうどん **D** かやくビーフン
うどん **D** ビーフン、鶏肉、かまぼこ、小松菜、青ねぎ
牛乳
エネルギー 800kcal
・蛋白質 29g ・脂質 24.8g

19日(水)

わかめご飯
わかめご飯の素
豚肉とキャベツの甘辛煮
豚肉、玉ねぎ、キャベツ、赤ピーマン
ミニトマト
シルバーサラダ **D** 春雨サラダ
はるさめ、ロースハム、人参、コーン、マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
白玉団子のきなこがけ
D 寒天の黒砂糖がけ
白玉 **D** 寒天、きな粉 **D** 黒砂糖
味噌汁
豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉、大根、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 907kcal
・蛋白質 35.7g ・脂質 26.6g

20日(木)

米飯
鯖のゆうあん焼き
B D ホキのゆうあん焼き
サワラ **B D** ホキ、柚子果汁
マカロニサラダ
マカロニ **D** 発芽玄米マカロニ、キャベツ、マヨネーズ **D** 手作りドレッシング、人参、コーン
味付けのり(小袋)
ひじきの煮物
ひじき、突きこんにゃく、鶏肉、インゲン
りんご
味噌汁
玉ねぎ、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 802kcal
・蛋白質 36.4g ・脂質 23.2g

21日(金)

米飯
トリニータ丼
鶏肉、生姜、にんにく、片栗粉、ニラ、玉ねぎ、赤ピーマン、コチジャン、小麦粉 **D** 小麦粉除去
中華サラダ **D** 野菜サラダ
もやし、わかめ、人参、コーン
ごま油 **D** ごま油除去
ピリ辛炒め
アレルギー用竹輪、人参、赤とうがらし
中華スープ
チンゲンサイ、椎茸スライス、青ねぎ
牛乳
エネルギー 871kcal
・蛋白質 32.1g ・脂質 25.1g

24日(月) 天皇誕生日 振替休日

25日(火)

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)
じゃが芋のトマト煮
じゃが芋、鶏肉、グリーンピース、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、白ワイン
ひじきサラダ
ひじき、キャベツ、人参、コーン、マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
大根のピクルス
大根
豚汁
豚肉、白菜、ごぼう、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 857kcal
・蛋白質 30.2g ・脂質 26g

26日(水)

米飯
鶏肉のごまザンギ **D** 鶏肉のザンギ
鶏肉、生姜、にんにく、片栗粉、ごま **D** ごま除去
お浸し
白菜、小松菜、人参
切干大根煮
切干大根、椎茸スライス、人参、グリーンピース、刻み油揚げ **D** 平天
パイナップル缶
かす汁
サケ **B D** 白身のすり身、片栗粉
エノキ、突きこんにゃく、ねぎ、酒かす、みそ
牛乳
エネルギー 877kcal
・蛋白質 32.4g ・脂質 32.1g

27日(木)

米飯
揚げギョーザの酢醤油かけ
D 鶏唐揚げの酢醤油かけ
ギョーザ **D** 鶏肉、片栗粉、生姜、青ねぎ
ボイルキャベツ
ナムル **D** お浸し
大根、ほうれん草、人参、もやし、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
マーボー豆腐丼 **D** マーボー茄子丼
豆腐 **D** なす、豚ひき肉、玉ねぎ、ニラ、生姜、豆板醬、赤みそ、片栗粉
牛乳
エネルギー 875kcal
・蛋白質 29.6g ・脂質 29.2g

28日(金)

黒糖入りコッペパン **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
ソース(小袋)
ポテトサラダ
じゃが芋、きゅうり、コーン、マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
ウインナーと野菜の洋風煮
アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ
バレンシアオレンジ
クリームスープ
人参、玉ねぎ、ハセリ、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 828kcal
・蛋白質 27.5g ・脂質 33.8g

※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。