

令和2年3月
阪南市中学校給食献立表

2日(月)

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

バンサンスー

はるさめ、きゅうり、ロースハム、人参、
コーン、からし粉

りんご

中華スープ

玉ねぎ、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 805kcal

・蛋白質 30.9g ・脂質 24.4g

3日(火)

温ちらし

ちらしずしの素

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

刻み海苔(小袋)

ごま和え D お浸し

小松菜、人参、もやし、ごま D ごま除去

ちらしの具

液卵 A D 椎茸スライス、グリーンピース、ちりめん

すまし汁

エノキ、おつゆふ D ジャが芋、青ねぎ

牛乳

エネルギー 800kcal

・蛋白質 32.4g ・脂質 28g

4日(水)

米飯

野菜コロッケ C D 鶏天

野菜コロッケ C 鶏肉、小麦粉

野菜コロッケ D 鶏肉、片栗粉

海藻サラダ

海藻ミックス、キャベツ、きゅうり、ロースハム

ミニトマト

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

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、カレールウ D アレルギー用カレールウ

牛乳

エネルギー 847kcal

・蛋白質 23.8g ・脂質 23.4g

5日(木)

米飯

エビフライ B D 白身魚の天ぷら

エビフライ B ホキ、小麦粉

エビフライ D ホキ、片栗粉

ソーススパゲティ D ソースマカロニ

スパゲティ D 発芽玄米マカロニ、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

温野菜サラダ

ブロッコリー、さつまいも、人参、
カリフラワー、イタリアンドレッシング

キャンディチーズ C D フルーツゼリー

コンソメスープ

玉ねぎ、ベーコン、コーン

牛乳

エネルギー 889kcal

・蛋白質 30.8g ・脂質 24.7g

6日(金)

コッペパン D 米飯

ハンバーグのトマトソースかけ D 豚肉のトマトソースかけ
ハンバーグ D 豚肉、ケチャップ、ウスターソース、
トンカツソース、トマト缶、片栗粉

粉吹芋

じゃが芋

ブロッコリー

ツナとキャベツのマヨネーズサラダ

B ハムとキャベツのマヨネーズサラダ D ハムとキャベツのサラダ
ツナ水煮 B D ハム、キャベツ、きゅうり、人参、
マヨネーズ D 手作りドレッシング

チョコレートジャム C りんごジャム

D やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

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
コーン、パセリ、牛乳 C D 牛乳除去

牛乳

エネルギー 898kcal

・蛋白質 28.4g ・脂質 36.7g

9日(月)

米飯

牛肉の甘辛炒め

牛肉、玉ねぎ、ニラ、赤ピーマン、
コチジャン

吹寄せ煮

大根、突きこんにゃく、人参、
グリーンピース

まるごとみかん缶

味噌汁

白菜、しめじ、青ねぎ、みそ、
刻み油揚げ D アレルギー用竹輪

牛乳

エネルギー 828kcal

・蛋白質 27.2g ・脂質 29.7g

10日(火)

米飯

鰯の照り焼き B D ホキの照り焼き

アジ B D ホキ、生姜

小松菜のお浸し

小松菜、白菜、人参

ミルクメークココア

D フルーツゼリー

五目煮

牛肉、たけのこ、ひじき、アレルギー用竹輪、人参

のり佃煮(小袋)

さつま汁

さつまいも、もやし、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 800kcal

・蛋白質 35.6g ・脂質 19.7g

11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

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

豚じゃが

豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース

フルーツゼリー

味噌汁

豆腐 D 白身のすり身、片栗粉
白菜、わかめ、みそ

牛乳

エネルギー 896kcal

・蛋白質 29.5g ・脂質 29.4g

12日(木)

米飯

鶏の唐揚げ

鶏肉、小麦粉 D 小麦粉除去
片栗粉、にんにく、生姜

ナムル D お浸し

ほうれん草、もやし、ごま油 D ごま油除去

ビーフンのカレー炒め

ビーフン、ベーコン、チンゲンサイ、
ピーマン、ウスターソース、カレー粉

バレンシアオレンジ

卵スープ A D スープ

液卵 A D 液卵除去、玉ねぎ、人参、
青ねぎ、片栗粉

牛乳

エネルギー 889kcal

・蛋白質 30.7g ・脂質 36.5g

13日(金)卒業式



16日(月)

米飯

親子煮 A D 鶏煮

鶏肉、液卵 A D 液卵除去
玉ねぎ、椎茸スライス、青ねぎ

いかとわかめのサラダ

B D 竹輪とわかめのサラダ

いか B D アレルギー用竹輪、わかめ、
きゅうり、キャベツ、和風ドレッシング

揚げギョーザ

D アレルギー用ウインナー

野菜スープ

もやし、人参、コーン

牛乳

エネルギー 805kcal

・蛋白質 39.2g ・脂質 23.8g

17日(火)

白身魚フライ

D 白身魚の唐揚げ

白身魚フライ D ホキ、片栗粉

ソース(小袋)

豚肉とひじきの炒め煮

豚肉、ひじき、突きこんにゃく、グリーンピース、人参

おにぎり

ゆかり

辛子和え

ブロッコリー、キャベツ、人参、からし粉

五目うどん D 五目ビーフン

うどん D ビーフン、大根、小松菜、
かまぼこ、椎茸スライス、青ねぎ

牛乳

エネルギー 801kcal

・蛋白質 30.5g ・脂質 23.8g

18日(水)

米飯

ユーリンチー

鶏肉、片栗粉、生姜、青ねぎ

カットコーン

ミニトマト

しぐれ煮

こぼろ、牛肉、糸こんにゃく、グリーンピース

みつ豆

寒天、小豆、みかん缶、パイナップル缶

かき玉汁 A D すまし汁

液卵 A D 白身のすり身、片栗粉
椎茸スライス、わかめ、片栗粉

牛乳

エネルギー 918kcal

・蛋白質 33.5g ・脂質 32.6g

19日(木)

米飯

鮭の塩焼き

B D 赤魚の照り焼き

サケ B D アカウオ

ごまみそ和え D みそ和え

小松菜、もやし、ごま D ごま除去

ねりごま D ねりごま除去、みそ

だし巻き玉子 A D アレルギー用ウインナー

すき焼き風煮

玉ねぎ、牛肉、糸こんにゃく、白菜、京ネギ

パイナップル缶

すまし汁

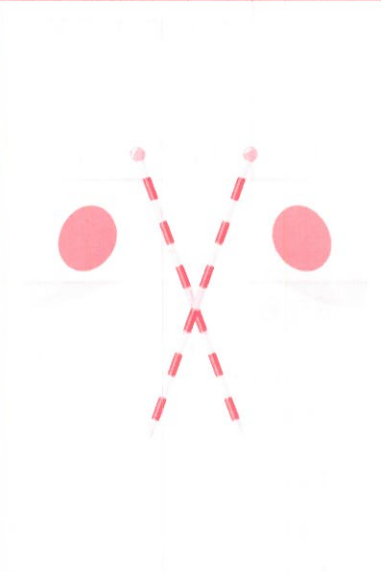
豆腐 D 白身のすり身、片栗粉、人参、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 801kcal

・蛋白質 38.8g ・脂質 23.3g

20日(金)春分の日



23日(月)

米飯

牛肉のハヤシ風煮

牛肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、
インゲン、ハヤシルウ、ウスターソース、
ケチャップ

ブロッコリーの生姜醤油和え

ブロッコリー、キャベツ、人参、生姜

かぼちゃコロッケ C D 鶏天

かぼちゃコロッケ C 鶏肉、小麦粉
かぼちゃコロッケ D 鶏肉、片栗粉

味噌汁

もやし、しめじ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 800kcal

・蛋白質 32.3g ・脂質 21.2g