



令和2年10月 阪南市中学校給食献立表





5日(月) 米飯 焼肉風 牛肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参、赤みそ、にんにく、豆板醤 大豆煮 D野菜の煮 大豆 D大豆除去、大根、人参、椎茸スライス、板こんにゃく バレンシアオレンジ かき玉汁 ADすまし汁 落卵 AD落卵除去、玉ねぎ、わかめ、青ねぎ、片栗粉 牛乳 エネルギー 815kcal ・蛋白質 27.9g ・脂質 31.7g	6日(火) 米飯 鮭の照り焼き BDホキの照り焼き アジ BD赤辛、生姜 ごま和え Dお浸し 白菜、小松菜、しめじ、刻み油揚げ D刻み油揚げ除去 ごま Dごま除去 ミニトマト 金平牛蒡 ごぼう、牛肉、ピーマン、人参 のり佃煮(小袋) 味噌汁 キャベツ、突きこんにゃく、人参、みそ 牛乳 エネルギー 801kcal ・蛋白質 34.4g ・脂質 21g	7日(水) 米飯 チキン南蛮 鶏肉、片栗粉 ボイルキャベツ タルタルソース(小袋) ADソース(小袋) オムレツ ADアレルギー用ウインナー ナムル Dお浸し もやし、きゅうり、人参、ごま油 Dごま油除去 ハйнаッブル缶 スープ 白菜、コーン、青ねぎ 牛乳 エネルギー 899kcal ・蛋白質 29.9g ・脂質 38.3g	8日(木) 黒糖入りコッペパン D米飯 ハンバーグのケチャップかけ D豚肉のケチャップかけ 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、片栗粉 ボイルキャベツ カットコーン ポテトサラダ じゃが芋、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イチゴジャム Dやさしいふりかけしそこんぶ(小袋) コンソメスープ 玉ねぎ、小松菜、ベーコン 牛乳 エネルギー 829kcal ・蛋白質 29.5g ・脂質 35.1g	9日(金) 米飯 あなこの天ぷら あなこ、小麦粉 D片栗粉 お浸し 白菜、人参、刻み油揚げ Dアレルギー用竹輪 じゃが芋のカレー煮 じゃが芋、しめじ、インゲン、生姜、カレー粉 ひじきのふりかけ ひじき、ちりめん、ごま Dごま除去 卵スープ ADスープ 落卵 ADアレルギー用ウインナー、椎茸スライス、人参、青ねぎ、片栗粉 牛乳 エネルギー 800kcal ・蛋白質 29.7g ・脂質 25.3g
12日(月) 米飯 かつとじ煮 ACD豚たの野菜あんかけ とんかつ AC豚肉、小麦粉、とんかつ D豚肉、片栗粉 落卵 AD落卵除去 糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、青ねぎ、片栗粉 エビ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 エビ BDハム、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ(小袋) D手作りドレッシング お浸し 白菜、アレルギー用竹輪、しめじ 味噌汁 さつまい、わかめ、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 874kcal ・蛋白質 30.8g ・脂質 29.1g	13日(火) 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 添え野菜 もやし、チンゲンサイ、人参 しぐれ煮 ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、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 豆腐 D白身のすり身、片栗粉 刻み油揚げ D刻み油揚げ除去 大根、わかめ、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 898kcal ・蛋白質 35.2g ・脂質 35.2g	14日(水) 米飯 野菜かき揚げ D手作り野菜かき揚げ 野菜かき揚げ D玉ねぎ、人参、ハム、ひじき、片栗粉 だし巻き玉子 ADアレルギー用ウインナー 切干大根の含め煮 切干大根、椎茸スライス、人参、インゲン キューちゃん漬 きゅうり、刻み昆布、生姜、ごま Dごま除去 牛丼 なにわ黒牛、玉ねぎ、白菜、しめじ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 907kcal ・蛋白質 28.8g ・脂質 29.9g	15日(木) 米飯 豚肉とピーマンの甘辛煮 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン ツナサラダ BDハムサラダ ツナ水餃子 BDハム、キャベツ、きゅうり、コーン、人参 たこ焼き ABD大学芋 たこ焼き ABDさつま芋 味噌汁 大根、わかめ、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 802kcal ・蛋白質 35.7g ・脂質 21.6g	16日(金) 米飯 ブルコギ 牛肉、玉ねぎ、京ネギ、もやし、たけのこ、ピーマン、生姜、にんにく、コチジャン パンサンスー ほろさめ、人参、鶏糸卵 AD鶏糸卵除去 ローズハム、きゅうり、からし粉 フルーツ杏仁 CDフルーツミックス 黄桃缶、ハйнаッブル缶、みかん缶、杏仁豆腐 CD杏仁豆腐除去 中華スープ 白菜、わかめ、コーン 牛乳 エネルギー 808kcal ・蛋白質 24.2g ・脂質 27.2g
19日(月) 米飯 鮭の塩焼き BD赤魚の照り焼き サケ BDアカウオ 煮浸し れんこん、しめじ、キャベツ、インゲン フルーツミックス ハйнаッブル缶、みかん缶、黄桃缶 コロッケ CD鶏天 コロッケ C鶏肉、小麦粉、コロッケ D鶏肉、片栗粉 豚汁 豚肉、大根、ごぼう、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 800kcal ・蛋白質 35.4g ・脂質 19.3g	20日(火) 米飯 メンチカツ D豚天 メンチカツ D豚肉、片栗粉 ボイルキャベツ ソース(小袋) ミニトマト 野菜サラダ ブロッコリー、ローズハム、コーン、人参 さつま芋のレモン煮 さつま芋、レモン果汁 スープ かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン 牛乳 エネルギー 851kcal ・蛋白質 26.8g ・脂質 27.1g	21日(水) 米飯 親子煮 AD鶏煮 鶏肉、落卵 AD落卵除去、玉ねぎ、椎茸スライス、青ねぎ ミルクココア D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、きゅうり、和風ドレッシング 揚げしゅうまい Dアレルギー用ウインナー 味噌汁 白菜、エノキ、人参、みそ、おつゆ Dアレルギー用竹輪 牛乳 エネルギー 839kcal ・蛋白質 38.7g ・脂質 23.1g	22日(木) さつまいもパン D米飯 白身魚の唐揚げ ホキ、片栗粉、小麦粉 D小麦粉除去 ソース(小袋) ベーコンソテー ベーコン、小松菜、もやし イタリアンサラダ BDハムサラダ エビ BDハム、イカ BDハム、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 みかん ビーフシチュー 牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ハヤシルウ、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 856kcal ・蛋白質 35.4g ・脂質 27.8g	23日(金) 米飯 豚肉のみそ炒め 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、人参、生姜、赤みそ 海藻サラダ 海藻ミックス、きゅうり、コーン、香し胡麻ドレッシング D手作りドレッシング みつ豆 寒天、小豆、みかん缶、ハйнаッブル缶 すまし汁 豆腐 D白身のすり身、片栗粉、白菜、青ねぎ 牛乳 エネルギー 820kcal ・蛋白質 29.6g ・脂質 28.5g
26日(月) 米飯 豆腐ハンバーグの照り焼きソース D豚肉の照り焼きソース 豆腐ハンバーグ D豚肉、生姜、片栗粉 粉吹芋 じゃが芋 ブロッコリー コールスローサラダ キャベツ、人参、赤ピーマン、コーン、マヨネーズ(小袋) D手作りドレッシング バレンシアオレンジ スープ 玉ねぎ、椎茸スライス、青ねぎ 牛乳 エネルギー 820kcal ・蛋白質 24.7g ・脂質 25.8g	27日(火) 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青ねぎ、小麦粉 D片栗粉 すき焼き風煮 玉ねぎ、糸こんにゃく、白菜、牛肉、京ネギ おにぎり ゆかり きゅうりとコーンサラダ きゅうり、コーン わかめうどん Dわかめビーフン うどん Dビーフン、かまぼこ、わかめ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 801kcal ・蛋白質 28.7g ・脂質 25.3g	28日(水) たこめし BD炊き込みご飯 タコ BD鶏肉、人参、生姜 鮭の照り焼き BDホキの照り焼き サワラ BD赤辛 さつま芋の天ぷら さつま芋、小麦粉 D片栗粉 野菜のごまサラダ D野菜サラダ かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、香し胡麻ドレッシング D手作りドレッシング 小松菜の土佐和え BD小松菜のお浸し 小松菜、かつお粉 BDかつお粉除去 すまし汁 玉ねぎ、人参、わかめ 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 36.3g ・脂質 27.9g	29日(木) 米飯 豚の生姜炒め 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、生姜 すこやかふりかけのり(小袋) BDやさしいふりかけしそこんぶ(小袋) フルーツポンチ みかん缶、ハйнаッブル缶、黄桃缶、寒天 パブリカのピクルス 赤ピーマン、黄ピーマン、カリフラワー 味噌汁 豆腐 D白身のすり身、片栗粉、エノキ、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 802kcal ・蛋白質 30.3g ・脂質 23.1g	30日(金) 米飯 かぼちゃひき肉フライ D豚天 かぼちゃひき肉フライ D豚肉、片栗粉 辛子和え ブロッコリー、キャベツ、人参、からし粉 ミニトマト 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 キャンディチーズ CDのり佃煮(小袋) 味噌汁 大根、わかめ、青ねぎ、みそ、おつゆ Dアレルギー用竹輪 カップケーキ Dアセロラゼリー 牛乳 エネルギー 848kcal ・蛋白質 26.1g ・脂質 25g

※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。