

令和2年11月
阪南市中学校給食献立表

2日(月)

米飯
エビカツ **B D** 竹輪の天ぷら
エビカツ **D** 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
ソース(小袋)
海藻サラダ
海藻ミックス、きゅうり、コーン
卵とじ **A D** 鶏と野菜の煮
液卵 **A D** 液卵除去、鶏肉、人参、グリーンピース
じゃこのふりかけ
ちりめん、こま **D** ごま除去
味噌汁
さつま芋、しめじ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 812kcal
・蛋白質 34.4g ・脂質 23.2g

3日(火)文化の日



4日(水)

米飯
白身魚の磯辺揚げ
ホキ、片栗粉、青粉、小麦粉 **D** 小麦粉除去
ごま和え **D** お浸し
小松菜、しめじ、白菜、こま **D** ごま除去
ごぼうの炒めサラダ
ごぼう、人参、ピーマン、アレルギー用竹輪、和風ドレッシング
りんご
味噌汁
大根、青ねぎ、みそ、刻み油揚げ **D** がまぼこ
牛乳
エネルギー 804kcal
・蛋白質 29.8g ・脂質 24.7g

5日(木)

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
中華和え **D** お浸し
はるさめ、きゅうり、もやし、コーン、こま油 **D** ごま油除去
大学芋
さつま芋、はちみつ
わかめスープ
玉ねぎ、わかめ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 831kcal
・蛋白質 29.1g ・脂質 25.5g

6日(金)

米飯
サーモンフライ
B 白身魚フライ **D** 白身魚の唐揚げ
サーモンフライ **B** 白身魚フライ
サーモンフライ **D** ホキ、片栗粉
ソース(小袋)
蒸ししゅうまい **D** アレルギー用ウインナー
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
福神漬 **D** つぼ漬
カレーライス
牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、カレールウ **D** アレルギー用カレールウ
ウスターソース、ケチャップ
牛乳
エネルギー 878kcal
・蛋白質 32.8g ・脂質 25.7g

9日(月)

米飯
鯖のゆうあん焼き
B D 赤魚のゆうあん焼き
サワラ **B D** アカウオ、柚子果汁
ビーンズサラダ **D** 野菜サラダ
大豆 **D** きゅうり、むき枝豆、コーン、和風ドレッシング
しぐれ煮
ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参
のり佃煮(小袋)
味噌汁
白菜、エノキ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 800kcal
・蛋白質 35g ・脂質 26.2g

10日(火)

米飯
豚肉の甘辛炒め
豚肉、生姜、にんにく、小麦粉 **D** 小麦粉除去、片栗粉、こら、玉ねぎ、赤ピーマン、コチジャン
ハムサラダ
ハム、キャベツ、人参、コーン、マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
きゅうりとわかめの酢の物
きゅうり、わかめ
味噌汁
豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉、しめじ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 875kcal
・蛋白質 34.2g ・脂質 30g

11日(水)

米飯
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、ウスターソース、トンカツソース
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
高野煮 **D** 吹寄煮
高野豆腐 **D** がまぼこ、たけのこ、インゲン、人参
辛子和え
小松菜、アレルギー用竹輪、からし粉
かき玉汁 **A D** すまし汁
液卵 **A D** 白身のすり身、片栗粉、わかめ、青ねぎ、片栗粉
牛乳
エネルギー 804kcal
・蛋白質 27g ・脂質 21.6g

12日(木)

黒糖入りコッペパン **D** 米飯
イカリングフライ **A B** 白身魚フライ **D** 白身魚の天ぷら
イカリングフライ **A B** 白身魚フライ、イカリングフライ **D** ホキ、片栗粉
野菜炒め
もやし、ローズハム、ピーマン
キャベツとツナのサラダ
B D キャベツのサラダ
ツナ水煮 **B D** アレルギー用竹輪、キャベツ、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)
かぼちゃポタージュ
かぼちゃ、玉ねぎ、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 840kcal
・蛋白質 31.8g ・脂質 31.8g

13日(金)

米飯
メンチカツ **D** 豚天
メンチカツ **D** 豚肉、片栗粉
ソース(小袋)
ごま和え **D** お浸し
切干大根、小松菜、人参、こま **D** ごま除去
大和煮
牛肉、大根、たけのこ、突きこんにゃく
わらび餅(抹茶) **D** 寒天の黒砂糖かけ
わらび餅(抹茶) **D** 寒天、黒砂糖
味噌汁
おつゆ **D** アレルギー用竹輪、玉ねぎ、しめじ、みそ
牛乳
エネルギー 808kcal
・蛋白質 29.1g ・脂質 23.9g

16日(月)

米飯
ハンバーグのデミグラスソースかけ
D 豚肉のデミグラスソースかけ
ハンバーグ **D** 豚肉、ケチャップ、ウスターソース
野菜ソテー
もやし、ローズハム、キャベツ
ブロッコリー
ごぼうサラダ
ごぼう、きゅうり、人参、コーン、香り胡麻ドレッシング **D** 手作りドレッシング
みかん
スープ
玉ねぎ、エノキ、わかめ
牛乳
エネルギー 809kcal
・蛋白質 28.4g ・脂質 26.2g

17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** 玉ねぎ、人参、みつば、片栗粉
お浸し
白菜、しらす、人参
ミニトマト
おにぎり
こま **D** ごま除去
肉うどん **D** 肉ビーフン
うどん **D** ビーフン、牛肉、かまぼこ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 843kcal
・蛋白質 26.5g ・脂質 35.4g

18日(水)

米飯
鯖の塩焼き **B D** ホキの照り焼き
サバ **B D** ホキ
野菜サラダ
キャベツ、きゅうり、コーン
やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)
切干大根煮
切干大根、平天、人参、グリーンピース
パイナップル缶
味噌汁
玉ねぎ、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 804kcal
・蛋白質 28.9g ・脂質 26.3g

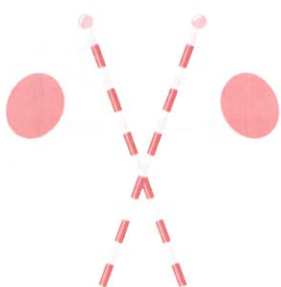
19日(木)

米飯
鶏肉のトマトソース煮
鶏肉、玉ねぎ、にんにく、インゲン、しめじ、マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、白ワイン
ブロッコリー
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
キャベツ、人参、コーン
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
じゃこ豆 **D** じゃこ、じゃが芋の揚げ
大豆 **D** じゃが芋、片栗粉、ちりめん
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 913kcal
・蛋白質 35.1g ・脂質 32.4g

20日(金)

米飯
ホキのレモン焼き
ホキ、レモンペッパーオイル
お浸し
白菜、しめじ、人参
ビーフン炒め
ビーフン、ベーコン、ピーマン、玉ねぎ
たこ焼き **A B D** 大学芋
たこ焼き **A B D** さつま芋
親子丼 **A D** 鶏丼
鶏肉、液卵 **A D** 液卵除去、玉ねぎ、かまぼこ
牛乳
エネルギー 862kcal
・蛋白質 40.5g ・脂質 25.5g

23日(月)勤労感謝の日



24日(火)

米飯
ブリの照り焼き **B D** 赤魚の照り焼き
ブリ **B D** アカウオ
白和え **D** 野菜の煮
小松菜、人参、突きこんにゃく、椎茸スライス
白和えの素 **D** 白和えの素除去
肉じゃが
牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参
浅漬け
キャベツ、きゅうり、刻み昆布
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 882kcal
・蛋白質 36.7g ・脂質 29.8g

25日(水)

たこめし **B D** 炊き込みご飯
いずみたこ **B D** 鶏肉、人参、生姜
あなごの天ぷら
あなご、小麦粉 **D** 片栗粉
ブロッコリーのツナサラダ
B D ブロッコリーとハムのサラダ
ブロッコリー、ツナ水煮 **B D** ハム
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
野菜炒め
豚肉、もやし、ピーマン、人参
だし巻き玉子
A D アレルギー用ウインナー
すまし汁
豆腐 **D** アレルギー用竹輪、しめじ、人参、青ねぎ
牛乳
エネルギー 800kcal
・蛋白質 39.9g ・脂質 31.2g

26日(木)

コッペパン **D** 米飯
なにわ黒牛のカツレツ
D なにわ黒牛の天ぷら
なにわ黒牛、パン粉 **D** パン粉除去、小麦粉 **D** 片栗粉
野菜のケチャップ煮
ブロッコリー、玉ねぎ、鶏肉、しめじ、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、白ワイン
ポテトサラダ
じゃが芋、きゅうり、人参、マヨネーズ **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)
クリームスープ
ベーコン、コーン、パセリ、牛乳 **C D** 牛乳除去
シチューの素 **C D** アレルギー用シチュールウ
牛乳
エネルギー 922kcal
・蛋白質 31.6g ・脂質 35.9g

27日(金)

米飯
鶏の竜田揚げ
鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉
添え野菜
キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、香り胡麻ドレッシング **D** 手作りドレッシング
ひじき煮
ひじき、突きこんにゃく、人参、刻み油揚げ **D** アレルギー用竹輪
みつ豆
寒天、小豆、みかん缶、パイナップル缶
味噌汁
豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉、じゃが芋、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 912kcal
・蛋白質 31.1g ・脂質 34g

30日(月)

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
中華煮
豚肉、玉ねぎ、白菜、たけのこ、片栗粉
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
華風スープ
玉ねぎ、焼豚 **D** ハム、もやし、人参、青ねぎ
牛乳
エネルギー 830kcal
・蛋白質 26.2g ・脂質 28g

※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。