

令和2年12月
阪南市中学校給食献立表

1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

ブロッコリーのごま酢和え

D ブロッコリーの酢の物

ブロッコリー、わかめ、ごま **D** ごま除去

カニカマ **A** **D** アレルギー用竹輪

ミルクココア

D やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

炊き合わせ

れんこん、こんにゃく、人参、椎茸スライス、豚肉

りんご

味噌汁

大根、さつま芋、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 801kcal
・蛋白質 35.4g ・脂質 16.4g

2日(水)

米飯

塩焼きそば **D** ビーフン炒め

中華めん **D** ビーフン

もやし、ベーコン、キャベツ

チキンナゲット **D** 鶏天

チキンナゲット **D** 鶏肉、米粉

ケチャップ(小袋)

グリーンサラダ

ブロッコリー、きゅうり、むき枝豆、

イタリアンドレッシング

オムレツ

A **D** アレルギー用ウインナー

野菜スープ

人参、しめじ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 864kcal
・蛋白質 29.8g ・脂質 29.7g

3日(木)

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、片栗粉、

ウスターソース、トンカツソース、トマト缶

粉吹芋

じゃが芋

れんこんサラダ

れんこん、キャベツ、人参、グリーンピース、

マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

ミニゼリー(グレープ)

スープ

玉ねぎ、アレルギー用ウインナー、コーン、

わかめ

牛乳

エネルギー 908kcal
・蛋白質 27.2g ・脂質 28.3g

4日(金)

米飯

イカリングフライ

A **B** 白身魚フライ **D** 白身魚の唐揚げ

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、米粉

ボイル野菜

もやし、人参

ソース(小袋)

ミニトマト

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 852kcal
・蛋白質 30.3g ・脂質 24g

7日(月)

米飯

チキンカツ **D** 鶏天

チキンカツ **D** 鶏肉、米粉

野菜炒め

豚肉、キャベツ、玉ねぎ、椎茸スライス

ひじきサラダ

ひじき、コーン、きゅうり、人参、

マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

みつ豆

寒天、小豆、みかん缶、パイナップル缶

味噌汁

豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉

玉ねぎ、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 834kcal
・蛋白質 28.5g ・脂質 28.2g

8日(火)

竹輪の磯辺揚げ

竹輪 **D** アレルギー用竹輪、青粉

小麦粉 **D** 米粉

しぐれ煮

ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参、

グリーンピース

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 861kcal
・蛋白質 33.2g ・脂質 29.7g

9日(水)

米飯

回鍋肉

豚肉、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、

赤ピーマン、生姜、豆板醤、赤みそ

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)

中華和え **D** お浸し

もやし、チンゲンサイ、コーン、人参、

ごま油 **D** ごま油除去

揚げしゅうまい **D** 鶏天

しゅうまい **D** 鶏肉、米粉

卵スープ **A** **D** 野菜スープ

液卵 **A** **D** アレルギー用ウインナー

玉ねぎ、椎茸スライス、青ねぎ、片栗粉

牛乳

エネルギー 847kcal
・蛋白質 33.2g ・脂質 29g

10日(木)

ハイジの白パン **D** 米飯

白身魚のきのこソースかけ

ホキ、片栗粉、玉ねぎ、椎茸スライス、エノキ、

トマト缶、ケチャップ

ゴマサラダ **D** 野菜サラダ

ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、人参、

香り胡麻ドレッシング **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 のり佃煮(小袋)

クリームシチュー

鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、

シチューの素 **C** **D** アレルギー用シチュールウ

牛乳 **C** **D** 牛乳除去

牛乳

エネルギー 863kcal
・蛋白質 31.3g ・脂質 34.9g

11日(金)

米飯

豚肉のバーベキューソース炒め

豚肉、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、にんにく、

りんごビュレ、ケチャップ、ウスターソース

ツナサラダ **B** **D** ハムサラダ

ツナ水煮 **B** **D** ハム、ブロッコリー、大根、

人参、マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

パイナップル缶

コンソメスープ

玉ねぎ、キャベツ、ベーコン

牛乳

エネルギー 823kcal
・蛋白質 36g ・脂質 27.2g

14日(月)

米飯

鰯の照り焼き

B **D** 赤魚の照り焼き

サワラ **B** **D** アカウオ

たこ焼き **A** **B** **D** 大学芋

たこ焼き **A** **B** **D** さつま芋

味付のり(小袋)

ひじき煮

ひじき、鶏肉、インゲン、人参、

刻み油揚げ **D** アレルギー用竹輪

ほうれん草のしらす和え

ほうれん草、しらす、大根

味噌汁

じゃが芋、玉ねぎ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 804kcal
・蛋白質 38.1g ・脂質 22.3g

15日(火)

米飯

メンチカツ **D** 豚天

メンチカツ **D** 豚肉、米粉

ソース(小袋)

ポテトサラダ

じゃが芋、コーン、きゅうり、

マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

金平牛蒡

ごぼう、人参、インゲン、突きこんにゃく、牛肉

のり佃煮(小袋)

味噌汁

キャベツ、わかめ、みそ、刻み油揚げ **D** かまぼこ

牛乳

エネルギー 857kcal
・蛋白質 28.6g ・脂質 29.2g

16日(水)

米飯

白身魚の味噌だれ

ホキ、片栗粉、赤みそ

ボイルキャベツ

さつま芋のだし煮

さつま芋

ごま辛子和え **D** 辛子和え

切干大根、もやし、小松菜、人参、からし粉、

ごま **D** ごま除去

白玉団子のきなこかけ

D 寒天の黒砂糖かけ

白玉 **D** 寒天、きな粉 **D** 黒砂糖

かき玉汁 **A** **D** すまし汁

液卵 **A** **D** 白身のすり身、片栗粉

玉ねぎ、椎茸スライス、青ねぎ、片栗粉

牛乳

エネルギー 894kcal
・蛋白質 32.8g ・脂質 18.7g

17日(木)

黒糖入りコッペパン **D** 米飯

ミートスバゲティ

D ミートビーフン

スバゲティ **D** ビーフン、合挽ミンチ、玉ねぎ、

人参、グリーンピース、トマト缶、ケチャップ、

ウスターソース、トンカツソース、赤ワイン

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

りんごジャム

スープ

白菜、もやし、青ねぎ

サンタさんのケーキ

A **C** **D** はちみつレモンゼリー

牛乳

エネルギー 910kcal
・蛋白質 27.2g ・脂質 28.9g

18日(金)

米飯

鮭のゆうあん焼き

B **D** 赤魚のゆうあん焼き

サケ **B** **D** アカウオ、柚子果汁

甘酢和え

白菜、人参、しめじ

大豆煮 **D** ひじき煮

大豆 **D** ひじき、こんにゃく、インゲン、

刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ

タコの唐揚げ **B** **D** 鶏の唐揚げ

いずみたこ **B** **D** 鶏肉、片栗粉

小麦粉 **D** 小麦粉除去

豚汁

豚肉、大根、人参、ごぼう、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 803kcal
・蛋白質 42.9g ・脂質 22.4g

21日(月)

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

白菜のゆず風味

白菜、人参、柚子果汁

フルーツポンチ

みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、寒天

かぼちゃのだし煮

かぼちゃ

味噌汁

キャベツ、突きこんにゃく、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 906kcal
・蛋白質 29.7g ・脂質 32.4g

22日(火)

米飯

春巻き **D** 豚天

春巻き(キーマカレー) **D** 豚肉、米粉

春巻き(米粉入り) **D** 豚肉、米粉

ナムル **D** お浸し

小松菜、大根、人参、ごま油 **D** ごま油除去

中華煮 **B** **D** 野菜の煮物

えび **B** **D** えび除去、いか **B** **D** いか除去

豚肉、白菜、人参、片栗粉

りんご

中華スープ

玉ねぎ、しめじ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 889kcal
・蛋白質 30g ・脂質 32.7g

23日(水)

わかめご飯

わかめご飯の素

鰯の塩焼き

B **D** ホキの照り焼き

サバ **B** **D** ホキ

梅肉和え

きゅうり、大根、梅肉

豚じゃが

豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、突きこんにゃく、人参

みかん

すまし汁

豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉

玉ねぎ、椎茸スライス、青ねぎ

牛乳

エネルギー 821kcal
・蛋白質 31g ・脂質 27.2g

24日(木)

米飯

エビカツ **B** **D** 竹輪の天ぷら

エビカツ **B** 竹輪、小麦粉

エビカツ **D** アレルギー用竹輪、米粉

福神漬 **D** つぼ漬