



令和2年7月 阪南市中学校給食献立表



1日(水)

米飯
エビフライ **B**白身魚フライ **D**白身魚の天ぷら
エビフライ **D**白身魚フライ
エビフライ **D**ホキ、片栗粉
タルタルソース(小袋)
A**D**ソース(小袋)
ひじきサラダ
ひじき、きゅうり、インゲン、赤ピーマン、和風ドレッシング
肉じゃが
牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参
ミニゼリー(白桃)
味噌汁
大根、突きこんにゃく、青ねぎ、みそ、
刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去
牛乳
エネルギー 842kcal
・蛋白質 29g ・脂質 25g

2日(木)

黒糖パン **D**米飯
ナポリタン **D**イタリアンマカロニ
スパゲティ **D**発芽玄米マカロニ、玉ねぎ、人参、
ベーコン、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ、
ウスターソース、トンカツソース
ボークウインナー
Dアレルギー用ウインナー
ビーンズサラダ **D**野菜サラダ
大豆 **D**大豆除去、きゅうり、むき枝豆、コーン、
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)
ポハイスープ
ほうれん草、人参、青ねぎ
牛乳
エネルギー 870kcal
・蛋白質 26.1g ・脂質 34.9g

3日(金)

米飯
鯖の照り焼き **B****D**赤魚の照り焼き
サワラ **D****D**アカウオ
たこ焼き **A****B****D**大学芋
たこ焼き **A****D**さつま芋
ミニトマト
切干大根煮
切干大根、突きこんにゃく、人参、刻み油揚げ **D**平天
そうめん **D**冷やしビーフン
そうめん **D**ビーフン、カニカマ **A****D**かまぼこ
椎茸スライス、きゅうり、めんつゆ(小袋)
牛乳
エネルギー 811kcal
・蛋白質 31.6g ・脂質 20.6g

6日(月)

米飯
牛肉の甘辛煮
牛肉、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、インゲン
マカロニサラダ
マカロニ **D**発芽玄米マカロニ
マヨネーズ(小袋) **D**手作りドレッシング
きゅうり、人参、グリーンピース
パイナップル缶
かき玉汁 **A****D**すまし汁
液卵 **A****D**アレルギー用竹輪
人参、椎茸スライス、青ねぎ、片栗粉
牛乳
エネルギー 820kcal
・蛋白質 31.5g ・脂質 23.2g

7日(火)

米飯
鶏の竜田揚げ
鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉
ハムサラダ
ロースハム、きゅうり、コーン
根菜煮
大根、こぼろ、インゲン、人参、椎茸スライス
枝豆
味噌汁
玉ねぎ、青ねぎ、みそ、おつゆふ **D**かまぼこ
天の川ゼリー
牛乳
エネルギー 927kcal
・蛋白質 36.3g ・脂質 32.3g

8日(水)

わかめご飯
わかめご飯の素
ホキのレモン焼き
ホキ、レモンペッパーオイル
夏野菜の揚げびたし
なす、赤ピーマン、アスパラ、きゅうり
金平牛蒡
こぼろ、人参、突きこんにゃく、牛肉
みかん缶
味噌汁
小松菜、エノキ、青ねぎ、みそ、
刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去
牛乳
エネルギー 802kcal
・蛋白質 32.1g ・脂質 27.8g

9日(木)

米飯
ゆで豚のボン酢野菜添え
豚肉、キャベツ、大根、人参、きゅうり、わかめ
野菜と厚揚げの煮 **D**野菜と竹輪の煮
厚揚げ **D**アレルギー用竹輪
小松菜、たけのこ、玉ねぎ、片栗粉
白玉団子のきなこかけ
Dすり身の素揚げ
白玉 **D**白身のすり身、片栗粉
きな粉 **D**きな粉除去
スープ
エノキ、人参、コーン
牛乳
エネルギー 828kcal
・蛋白質 32.5g ・脂質 24.6g

10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、片栗粉
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
フルーツ寒天
みかん缶、パイナップル缶、寒天
福神漬 **D**つぼ漬
夏野菜カレー
豚肉、なす、ピーマン、玉ねぎ、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 823kcal
・蛋白質 26.7g ・脂質 23.7g

13日(月)

米飯
鶏肉のトマトソース煮
鶏肉、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、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
ポテトサラダ
じゃが芋、ロースハム、人参、グリーンピース
マヨネーズ(小袋) **D**手作りドレッシング
キューちゃん漬
きゅうり、刻み昆布、生姜、こま **D**こま除去
スープ
白菜、人参、椎茸スライス
牛乳
エネルギー 898kcal
・蛋白質 32.3g ・脂質 32.2g

14日(火)

米飯
鮭の和風マリネ **B****D**ホキの和風マリネ
サケ **D****D**ホキ、小麦粉 **D**小麦粉除去
片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、レモン果汁
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)
ひじきの煮
ひじき、アレルギー用竹輪、豚肉、インゲン
ピリ辛炒め
突きこんにゃく、人参、赤とうからし
味噌汁
白菜、わかめ、みそ、おつゆふ **D**さつま芋
牛乳
エネルギー 807kcal
・蛋白質 36.7g ・脂質 23.5g

15日(水)

米飯
ブルコギ
牛肉、玉ねぎ、京ネギ、赤ピーマン、ピーマン、生姜、
にんにく、コチジャン
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
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
スープ
人参、わかめ、コーン
牛乳
エネルギー 811kcal
・蛋白質 29.3g ・脂質 25.3g

16日(木)

米飯
チキンカツ **D**鶏天
チキンカツ **D**鶏肉、片栗粉
ピクルス
きゅうり、赤ピーマン、カリフラワー
ウインナーのケチャップ煮
アレルギー用ウインナー、ピーマン、玉ねぎ、トマト缶、
ケチャップ、ウスターソース
まるごとみかん缶
クリームスープ
玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ、
シチューの素 **C****D**アレルギー用シチュー
牛乳 **C****D**牛乳除去、生クリーム **C****D**生クリーム除去
牛乳
エネルギー 837kcal
・蛋白質 27.2g ・脂質 26.5g

17日(金)

米飯
鯖の味噌煮 **B****D**赤魚の味噌煮
サハ **B****D**アカウオ、生姜、みそ
焼きとうもろこし
梅干し(小袋)
さつま芋とジャコのあげ
さつま芋、片栗粉、ちりめん、大豆 **D**大豆除去
ごま和え **D**お浸し
白菜、小松菜、人参、こま **D**こま除去
かき玉汁 **A****D**すまし汁
液卵 **A****D**液卵除去、人参、椎茸スライス、青ねぎ、片栗粉
牛乳
エネルギー 911kcal
・蛋白質 31.9g ・脂質 31.6g

20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
ブロッコリー
筑前煮
椎茸スライス、鶏肉、人参、こぼろ、板こんにゃく、
グリーンピース
甘酢和え
かまぼこ、わかめ、きゅうり
味噌汁
キャベツ、人参、みそ、おつゆふ **D**じゃが芋
牛乳
エネルギー 800kcal
・蛋白質 33.3g ・脂質 21.2g

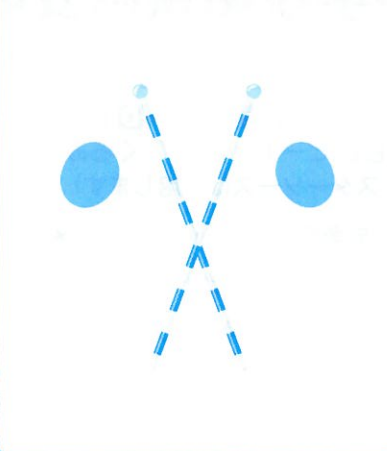
21日(火)

米飯
竹輪の磯辺揚げ
竹輪 **D**アレルギー用竹輪、小麦粉 **D**片栗粉、青粉
カレーソーテ
キャベツ、玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、カレー粉
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、きゅうり、人参、
コーン、マヨネーズ(小袋) **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
かぼちゃスープ
かぼちゃ、玉ねぎ、牛乳 **C****D**牛乳除去
ホタテの素 **C****D**アレルギー用シチュー
牛乳
エネルギー 927kcal
・蛋白質 29.9g ・脂質 32g

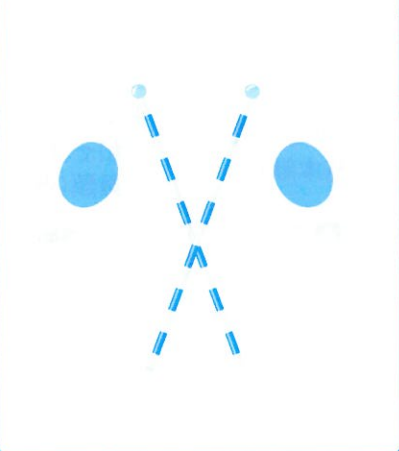
22日(水)

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
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
フルーツ白玉 **D**フルーツミックス
みかん缶、パイナップル缶、白玉 **D**白玉除去
味噌汁
豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 826kcal
・蛋白質 33.2g ・脂質 24.7g

23日(木) 海の日



24日(金) スポーツの日



27日(月)

米飯
コロッケ **A****C****D**鶏天
コロッケ **A****C**鶏肉、小麦粉
コロッケ **D**鶏肉、片栗粉
ソース(小袋)
きゅうり、大根、わかめ、梅肉
白菜のおかか和え **B****D**白菜のお浸し
白菜、ほうれん草、人参、かつお粉 **B****D**かつお粉除去
平天の甘辛炒め
平天、れんこん、突きこんにゃく
パイナップル缶
味噌汁
じゃが芋、大根、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 823kcal
・蛋白質 22.8g ・脂質 23.7g

28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
梅肉和え
きゅうり、大根、わかめ、梅肉
しぐれ煮
こぼろ、牛肉、系こんにゃく、人参、グリーンピース
のり佃煮(小袋)
味噌汁
豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉、キャベツ、青ねぎ、みそ
アセロラゼリー
牛乳
エネルギー 800kcal
・蛋白質 34.1g ・脂質 19.5g

29日(水)

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
ささみの中華サラダ **D**ささみサラダ
蒸しささみ、はるさめ、きゅうり、人参、
ごま油 **D**ごま油除去
大学芋
さつま芋、はちみつ
中華スープ
玉ねぎ、人参、わかめ
牛乳
エネルギー 844kcal
・蛋白質 33.2g ・脂質 25.7g

30日(木)

黒糖入リコッペパン **D**米飯
白身魚の唐揚げ
ホキ、片栗粉、小麦粉 **D**小麦粉除去
ボイルキャベツ
キャベツ
ソース(小袋)
蒸ししゅうまい **D**アレルギー用ウインナー
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
コンソメスープ
玉ねぎ、わかめ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 800kcal
・蛋白質 30.8g ・脂質 29.4g

31日(金)

米飯
とんかつ **A****C****D**豚天
とんかつ **A****C**豚肉、小麦粉
とんかつ **D**豚肉、片栗粉
茄子の生姜醤油
なす、生姜
ツナサラダ **B****D**ハムサラダ
ツナ水煮 **B****D**ハム、キャベツ、きゅうり
わらび餅(きなこと) **D**手作りわらび餅
わらび餅(きなこと) **D**片栗粉、黒砂糖
カツカレー **A****C****D**豚天カレー
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 842kcal
・蛋白質 26.4g ・脂質 24.5g