

令和2年8月 阪南市中学校給食献立表

3日(月)

米飯

鯖の塩焼き

B **D** ホキの照り焼き

サバ **B** **D** ホキ

ごま和え **D** お浸し

ブロッコリー、人参、ごま **D** ごま除去

五目金平

牛肉、突きこんにゃく、ごぼう、人参、
インゲン、ごま **D** ごま除去

フルーツポンチ

みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、寒天

味噌汁

玉ねぎ、エノキ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 831kcal

・蛋白質 30.5g ・脂質 30.9g

4日(火)

米飯

牛肉のオイスターソース炒め

牛肉、玉ねぎ、ごぼう、インゲン、人参、
オイスターソース、片栗粉

春雨とわかめの中華サラダ

D 春雨とわかめのサラダ

はるさめ、わかめ、きゅうり、
ロースハム、ごま油 **D** ごま油除去

揚げギョーザ

D アレルギー用ウインナー

中華スープ

小松菜、人参、椎茸スライス、青ねぎ

牛乳

エネルギー 877kcal

・蛋白質 27.6g ・脂質 35.4g

5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

チキンナゲット

D 鶏の唐揚げ

チキンナゲット **D** 鶏肉、片栗粉

ケチャップ(小袋)

ひじき煮

ひじき、ごぼう、鶏肉、人参、
グリーンピース

カラフルピクルス

赤ピーマン、黄ピーマン、カリフラワー

スープ

じゃが芋、カーネルコーン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 802kcal

・蛋白質 29.6g ・脂質 18.9g

6日(木)

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** 青粉、小麦粉 **D** 片栗粉

添え野菜

かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン、
香り胡麻ドレッシング **D** 手作りドレッシング

おにぎり

ゆかり

冷やしうどん

D 冷やしビーフン

うどん **D** ビーフン、刻み油揚げ **D** ハム
かまぼこ、わかめ、めんつゆ(小袋)

牛乳

エネルギー 807kcal

・蛋白質 27.1g ・脂質 27.4g

25日(火)

米飯

トリニータ丼

鶏肉、生姜、にんにく、片栗粉、ニラ、
玉ねぎ、人参、赤ピーマン、コチジャン、
小麦粉 **D** 小麦粉除去

ミルクココア

D ミニゼリー

豆と野菜のサラダ

D 野菜サラダ

大豆 **D** 大豆除去
キャベツ、むき枝豆、コーン、
マヨネーズ(小袋) **D** 手作りドレッシング

キューちゃん漬

きゅうり、刻み昆布、生姜、
ごま **D** ごま除去

味噌汁

豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉
わかめ、人参、みそ

牛乳

エネルギー 891kcal

・蛋白質 34.1g ・脂質 26.5g

26日(水)

米飯

スタミナ炒め

豚肉、牛肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、
人参、ニラ、インゲン

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、黄桃缶、
白玉 **D** 白玉除去

辛子和え

小松菜、ブロッコリー、人参、からし粉

味噌汁

エノキ、青ねぎ、みそ、
刻み油揚げ **D** かまぼこ

牛乳

エネルギー 843kcal

・蛋白質 31.8g ・脂質 25.6g

27日(木)

黒糖入りコッペパン **D** 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

ボイルキャベツ

キャベツ

大学芋

さつまいも、はちみつ

ツナサラダ **B** **D** ハムサラダ

ツナ水煮 **B** **D** ハム
きゅうり、赤ピーマン、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 りんごジャム

D やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

オニオンスープ

玉ねぎ、人参、パセリ

牛乳

エネルギー 858kcal

・蛋白質 31.4g ・脂質 33.2g

28日(金)

米飯

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)

ビーフン炒め

ビーフン、ベーコン、ピーマン、玉ねぎ、
ウスターソース

コールスローサラダ

キャベツ、赤ピーマン、人参、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、
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 881kcal

・蛋白質 28.6g ・脂質 27.3g

31日(月)

米飯

フライドチキン

鶏肉、片栗粉、小麦粉 **D** 小麦粉除去
カレー粉、レモン果汁、オースバイス

春雨サラダ

はるさめ、きゅうり、人参

しぐれ煮

ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参、
インゲン

みつ豆

寒天、小豆、みかん缶、パイナップル缶

味噌汁

じゃが芋、青ねぎ、みそ、
おつゆふ **D** アレルギー用竹輪

牛乳

エネルギー 929kcal

・蛋白質 33.3g ・脂質 32g

※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。