

令和2年9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
切干大根のお浸し
切干大根、小松菜、人参
エビとブロッコリーのサラダ
B D ウインナーとブロッコリーのサラダ
えび B D ウインナー、ブロッコリー、
和風ドレッシング
パイナップル缶
豚汁
豚肉、大根、ごぼう、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 805kcal
・蛋白質 40.2g ・脂質 19g

2日(水)

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、ウスターソース、
トンカツソース、トマト缶、片栗粉
スパゲティ D マカロニ
スパゲティ D 舞茸玄米マカロニ、パセリ
野菜サラダ
かぼちゃ、きゅうり、カリフラワー、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
まるごとみかん缶
コンソメスープ
ベーコン、人参、むき枝豆
牛乳

エネルギー 887kcal
・蛋白質 28.4g ・脂質 29.9g

3日(木)

米飯
春巻き D 鶏の唐揚げ
春巻き(キーマカレー) D 鶏肉、片栗粉
春巻き(米粉入り) D 鶏肉、片栗粉
中華和え D お浸し
はるさめ、きゅうり、人参、ごま油 D ごま油除去
八宝菜風
豚肉、玉ねぎ、白菜、たけのこ、椎茸スライス、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
わかめスープ
玉ねぎ、わかめ、コーン
牛乳

エネルギー 866kcal
・蛋白質 22.1g ・脂質 31.7g

4日(金)

米飯
ホキのレモン焼き
ホキ、レモンベジバーオイル
ごま和え D お浸し
ブロッコリー、しめじ、人参、ごま D ごま除去
味付のり(小袋)
ミニトマト
吹寄せ
大根、ひじき、かまぼこ、グリーンピース、豚肉
枝豆
味噌汁
じゃが芋、大根、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 800kcal
・蛋白質 39.9g ・脂質 21g

7日(月)

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
パブリカサラダ
赤ピーマン、黄ピーマン、カリフラワー、
香り胡麻ドレッシング D 手作りドレッシング
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
ひじきのふりかけ
ひじき、ちりめん、ごま D ごま除去
味噌汁
白菜、しめじ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 866kcal
・蛋白質 32.2g ・脂質 28.6g

8日(火)

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 さつまいも、玉ねぎ、ひじき、インゲン、片栗粉
野菜のじゃこ炒め
小松菜、人参、ちりめん
金平牛蒡
ごぼう、人参、ピーマン、突きこんにゃく、牛肉
そうめん D 冷やしビーフン
そうめん D ビーフン、刻み油揚げ D ハム
椎茸スライス、きゅうり、めんつゆ(小袋)
牛乳

エネルギー 801kcal
・蛋白質 22.8g ・脂質 24.6g

9日(水)

米飯
豚キムチ丼 B C D 豚丼
豚肉、にんにく、生姜、ニラ、玉ねぎ、白菜、しめじ、
キムチのたれ B C D キムチのたれ除去
ささみの中華サラダ D ささみサラダ
蒸しささみ、キャベツ、きゅうり、人参、
ごま油 D ごま油除去
大学芋
さつまいも、はちみつ
中華スープ
しめじ、コーン、青ねぎ
牛乳

エネルギー 839kcal
・蛋白質 31.9g ・脂質 26.9g

10日(木)

黒糖入りコッペン D 米飯
白身魚のピリ辛揚げ
ホキ、片栗粉、豆板醤、みそ
カットコーン
ブロッコリー
野菜のトマト煮
キャベツ、カリフラワー、インゲン、しめじ、トマト缶、
オリーブオイル、ケチャップ
イチゴジャム
オニオンスープ
玉ねぎ、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 801kcal
・蛋白質 29.8g ・脂質 27.6g

11日(金)

米飯
マーボー茄子
豚ひき肉、なす、玉ねぎ、ニラ、生姜、豆板醤、赤みそ、
片栗粉
ミルメークココア
D やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)
パンサンスー
はるさめ、赤ピーマン、ロースハム、きゅうり、からし粉
揚げしゅうまい D 鶏の唐揚げ
しゅうまい D 鶏肉、片栗粉
卵スープ A D スープ
液卵 A D アレルギー用ウインナー、チンゲンサイ、
コーン、片栗粉
牛乳

エネルギー 883kcal
・蛋白質 32.1g ・脂質 26.8g

14日(月)

米飯
鰯のゆうあん焼き
B D 赤魚のゆうあん焼き
サワラ B D アカウオ、柚子果汁
添え野菜
かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、
香り胡麻ドレッシング D 手作りドレッシング
和風スパゲティ D ビーフン炒め
スパゲティ D ビーフン、ベーコン、にんにく、ピーマン、人参
昆布の煮
刻み昆布、ちりめん
味噌汁
大根、しめじ、刻み油揚げ D アレルギー用竹輪、青ねぎ、みそ
はちみつレモンゼリー
牛乳

エネルギー 887kcal
・蛋白質 32.9g ・脂質 26.8g

15日(火)

米飯
酢豚
鶏肉、生姜、玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、
椎茸スライス、ケチャップ、片栗粉
シーフードのチリソース
B ハムのチリソース
D ハムのケチャップ煮
エビ B D ハム、いか B D ハム、ケチャップ、豆板醤、
チリソース D チリソース除去、玉ねぎ、白菜、青ねぎ
ナムル D お浸し
小松菜、大根、コーン、ごま油 D ごま油除去
中華スープ
わかめ、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 862kcal
・蛋白質 32.9g ・脂質 28.1g

16日(水)

米飯
コロッケ A C D 豚天
コロッケ A C 豚肉、小麦粉
コロッケ D 豚肉、片栗粉
ソース(小袋)
野菜のゆず風味
切干大根、白菜、人参、柚子果汁
平天とこんにゃくの炒め
平天、突きこんにゃく、たけのこ、インゲン
かぼちゃのだし煮
かぼちゃ
パイナップル缶
牛乳

エネルギー 806kcal
・蛋白質 19.8g ・脂質 20.1g

17日(木)

米飯
焼肉風
牛肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、赤みそ、にんにく、豆板醤
ひじきの炒め煮
ひじき、ごぼう、しめじ
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
突きこんにゃく、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 825kcal
・蛋白質 27.7g ・脂質 31.7g

18日(金)

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
福神漬 D つぼ漬
菱わかめのサラダ
はるさめ、くきわかめ、人参、コーン
キャンディチーズ C D ミニゼリー
カレーライス
豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ウスターソース、
ケチャップ、カレーパウダー D アレルギー用カレーパウダー
牛乳

エネルギー 853kcal
・蛋白質 29.3g ・脂質 24.1g

21日(月) 敬老の日

22日(火) 秋分の日

23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
ビーフン炒め
ビーフン、ベーコン、チンゲンサイ、玉ねぎ
大豆の甘辛揚げ D 竹輪の甘辛揚げ
大豆 D アレルギー用竹輪、片栗粉
野菜スープ
コーン、人参、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 850kcal
・蛋白質 33.2g ・脂質 29.6g

24日(木)

オリーブパン D 米飯
カレイの唐揚げ
カレイ、片栗粉、小麦粉 D 小麦粉除去
ラタトゥイユ風
アレルギー用ウインナー、なす、黄ピーマン、ピーマン、
トマト缶、オリーブオイル
イタリアンサラダ B D ハムサラダ
えび B D ハム、いか B D ハム、キャベツ、玉ねぎ、
赤ピーマン、イタリアンドレッシング
バジルポテト
じゃが芋、ベーコン、人参、バジル粉
スープ
玉ねぎ、コーン、椎茸スライス
牛乳

エネルギー 872kcal
・蛋白質 31g ・脂質 36.8g

25日(金)

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
ボークウインナー
D アレルギー用ウインナー
大根のみそ煮
大根、人参、アレルギー用竹輪、鶏肉、みそ
こんにゃくの炒め物
突きこんにゃく、赤ピーマン
すまし汁
豆腐 D 白身のすり身、片栗粉、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 840kcal
・蛋白質 38.4g ・脂質 25.4g

28日(月)

米飯
さんまの塩焼き B D 赤魚の照り焼き
サンマ B D アカウオ
大根おろし
大根、片栗粉
コロッケ C D アレルギー用ウインナー
鶏肉と大豆の煮物 D 鶏肉と竹輪の煮物
鶏肉、人参、グリーンピース、大豆 D アレルギー用竹輪
きゅうりとわかめの酢の物
きゅうり、わかめ
味噌汁
キャベツ、青ねぎ、みそ、
おつゆ D 白身のすり身、片栗粉
牛乳

エネルギー 816kcal
・蛋白質 32.5g ・脂質 26g

29日(火)

米飯
メンチカツ D 豚天
メンチカツ D 豚肉、片栗粉
コーンソー
コーン、パセリ
コールスローサラダ
キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、レモン果汁
フルーツミックス
パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶
ハヤシライス
牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、ハヤシルウ、グリーンピース、
ウスターソース、ケチャップ
牛乳

エネルギー 856kcal
・蛋白質 27.2g ・脂質 25.3g

30日(水)

きのこごはん
しめじ、椎茸スライス、人参、突きこんにゃく、鶏肉
ハモの天ぷら
ハモ、小麦粉 D 片栗粉
抹茶塩(小袋)
お浸し
キャベツ、大根、小松菜
しぐれ煮
ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参、グリーンピース
わらび餅(きなこ) D 寒天の黒砂糖かけ
わらび餅(きなこ) D 寒天、黒砂糖
味噌汁
白菜、青ねぎ、みそ、刻み油揚げ D かまぼこ
牛乳

エネルギー 812kcal
・蛋白質 37.3g ・脂質 23.5g

