



令和3年1月 阪南市中学校給食献立表



12日(火) 米飯 鯖の柚子焼き B D ホキの柚子焼き サワラ B D ホキ、柚子果汁、 だし巻き玉子 A D アレルギー用ウインナー 黒豆 D かまぼこ 筑前煮 椎茸スライス、鶏肉、人参、れんこん、 こんにゃく、グリーンピース みかん 雑煮 白玉 D 白身のすり身、片栗粉 大根、金時人参、青ねぎ 牛乳 エネルギー 890kcal ・蛋白質 44.9g ・脂質 23.9g	13日(水) 米飯 鶏肉のワイン煮込み 鶏肉、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、 しめじ、マッシュルーム、トマト缶、 ケチャップ、ウスターソース、白ワイン、 赤ワイン、片栗粉 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、赤ピーマン、黄ピーマン、 イタリアンドレッシング オムレツ A D すり身の素揚げ オムレツ A D 白身のすり身、片栗粉 オニオンスープ 玉ねぎ、人参、椎茸スライス、青ねぎ 牛乳 エネルギー 810kcal ・蛋白質 33.6g ・脂質 27.9g	14日(木) 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、米粉 しぐれ煮 ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参 蒸ししゅうまい D アレルギー用ウインナー おにぎり ごま D ごま除去 きゅうりとちりめんの酢の物 きゅうり、ちりめん かやくうどん D かやくビーフン うどん D ビーフン、鶏肉、かまぼこ、 人参、小松菜、青ねぎ 牛乳 エネルギー 826kcal ・蛋白質 30.8g ・脂質 28.7g	15日(金) 米飯 ブリの照り焼き B D ホキの照り焼き ブリ B D ホキ 切干大根のお浸し 切干大根、ほうれん草 厚揚げの煮 D 野菜の煮 厚揚げ D 平天、白菜、人参、しめじ、 片栗粉 こんにゃくのピリ辛炒め 突きこんにゃく、人参、インゲン、 赤とうがらし かき玉汁 A D すまし汁 液卵 A D 鶏肉、玉ねぎ、青ねぎ、わかめ、 片栗粉 牛乳 エネルギー 802kcal ・蛋白質 35.9g ・脂質 25.6g
19日(火) 米飯 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 米粉 梅肉和え きゅうり、大根、梅肉 肉じゃが 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、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 白菜、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 875kcal ・蛋白質 33.4g ・脂質 25.2g	20日(水) 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、オールスパイス カットコーン ブロッコリー かぼちゃサラダ かぼちゃ、きゅうり、人参、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 バレンシアオレンジ コンソメスープ キャベツ、もやし、玉ねぎ、パセリ 牛乳 エネルギー 903kcal ・蛋白質 30g ・脂質 36.5g	21日(木) 黒糖入りコッペパン D 米飯 ハンバーグ D 豚肉の塩焼き ハンバーグ D 豚肉 ボイルキャベツ ケチャップ(小袋) ツナと豆のサラダ B ウインナーと豆のサラダ D ウインナーサラダ ツナ水煮 B D アレルギー用ウインナー 大豆 D 大豆除去、きゅうり、わかめ、 イタリアンドレッシング フルーツポンチ みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、寒天 イチゴジャム コーンクリームスープ コーン、玉ねぎ、パセリ、牛乳 C D 牛乳除去 コーンクリーム C D アレルギー用シチュールウ 牛乳 エネルギー 832kcal ・蛋白質 31.6g ・脂質 28g	22日(金) 米飯 白身魚フライ D 白身魚の天ぷら 白身魚フライ D ホキ、米粉 ソース(小袋) 福神漬 D つぼ漬 ミニトマト ハムサラダ ロースハム、人参、キャベツ、コーン、 和風ドレッシング みかん 冬野菜カレー 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大根、 れんこん、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 889kcal ・蛋白質 30g ・脂質 26.6g
26日(火) 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、米粉 千草和え D お浸し キャベツ、人参、ほうれん草、 刻み油揚げ D アレルギー用竹輪 五目野菜の煮物 鶏肉、椎茸スライス、れんこん、 こんにゃく、インゲン りんご かす汁 サケ B D 白身のすり身、片栗粉 人参、大根、青ねぎ、酒かす、みそ 牛乳 エネルギー 817kcal ・蛋白質 28g ・脂質 23.2g	27日(水) かやくごはん 鶏肉、ごぼう、人参、突きこんにゃく 鯖の塩焼き B D ホキの照り焼き サバ B D ホキ お浸し 白菜、菊菜 切干大根煮 切干大根、インゲン、平天、人参 白玉団子のきなこがけ D 寒天の黒砂糖がけ 白玉 D 寒天、きな粉 D 黒砂糖 すまし汁 豆腐 D かまぼこ、わかめ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 866kcal ・蛋白質 36.9g ・脂質 28.3g	28日(木) コッペパン D 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、きゅうり、人参 マヨネーズ D 手作りドレッシング 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 キャンディチーズ C D ミニゼリー クリームスープ 玉ねぎ、人参、しめじ 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 921kcal ・蛋白質 27.9g ・脂質 39.6g	29日(金) 米飯 ビビンバ なにわ黒牛、生姜、白菜、もやし、 ほうれん草、人参、豆板醤 ごま D ごま除去 パンサンスー はるさめ、きゅうり、赤ピーマン、 ロースハム、からし粉 大学芋 さつま芋、はちみつ 卵スープ A D スープ 液卵 A D アレルギー用ウインナー わかめ、人参、エノキ、片栗粉 牛乳 エネルギー 804kcal ・蛋白質 30.3g ・脂質 21g

国 学 校 給 食 週 間 テ ー マ 『 大 阪 も ん 』 2 5 日 (月) ～ 2 9 日 (金)

エネルギー 817kcal ・蛋白質 28g ・脂質 23.2g	エネルギー 866kcal ・蛋白質 36.9g ・脂質 28.3g	エネルギー 921kcal ・蛋白質 27.9g ・脂質 39.6g	エネルギー 804kcal ・蛋白質 30.3g ・脂質 21g
-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

全国学校給食週間 テーマ『大阪もん』 25日(月)～29日(金)

※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。