



令和3年2月

阪南市中学校給食献立表



1日(月)

米飯
ソース焼きそば **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
ポークウインナー
Dアレルギー用ウインナー
冬野菜サラダ
ツナ **B****D**アレルギー用竹輪
カリフラワー、ブロッコリー、コーン、
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
ロースハム、ほうれん草、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 882kcal
・蛋白質 30.4g ・脂質 30.7g

2日(火)

米飯
鶏肉の梅酢揚げ
鶏肉、片栗粉、梅酢、小麦粉 **D**小麦粉除去
カットコーン
ブロッコリー
味付のり(小袋)
ツナサラダ **B****D**ハムサラダ
ツナ **B****D**ハム、キャベツ、人参
大豆の黒砂糖がけ
D寒天の黒砂糖がけ
いり大豆 **D**寒天、黒砂糖、
きな粉 **D**きな粉除去
すまし汁
玉ねぎ、白菜、青ねぎ
牛乳

エネルギー 876kcal
・蛋白質 37.2g ・脂質 32g

3日(水)

米飯
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
粉吹芋
じゃが芋
野菜のそぼろ炒め
豚ひき肉、キャベツ、ピーマン、人参、赤みそ
わかめときゅうりの酢の物
きゅうり、わかめ
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、青ねぎ、椎茸スライス、片栗粉
牛乳

エネルギー 851kcal
・蛋白質 31.1g ・脂質 27.1g

4日(木)

米飯
ブリの照り焼き
B**D**ホキの照り焼き
ブリ **B****D**ホキ
しらす和え
白菜、ほうれん草、しらす
五目金平
豚肉、突きこんにやく、ごぼう、人参、
ピーマン、ごま **D**ごま除去
みかん
味噌汁
もやし、しめじ、みそ、おつゆ **D**かまぼこ
牛乳

エネルギー 809kcal
・蛋白質 36.6g ・脂質 24.5g

5日(金)

米飯
ロコモコ丼 **A**ハンバーグ丼 **D**豚丼
ハンバーグ **D**豚肉、ケチャップ、
トンカツソース、ウスターソース
目玉焼き **A****D**アレルギー用ウインナー
卵 **A****D**アレルギー用ウインナー
ボイルキャベツ
ポテトサラダ
じゃが芋、きゅうり、コーン、ツナ **B****D**ハム
マヨネーズ **D**手作りドレッシング
ナムル **D**お浸し
小松菜、人参、ごま油 **D**ごま油除去
ごま **D**ごま除去
わかめスープ
玉ねぎ、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 919kcal
・蛋白質 33.1g ・脂質 32.8g

飯の峯中学校の
保健委員会と
PTAで考えた
献立です。

8日(月)

米飯
かつとじ煮
A**C****D**豚天の野菜あんかけ
とんかつ **A****C**豚肉、小麦粉
とんかつ **D**豚肉、米粉
液卵 **A****D**液卵除去、糸こんにやく、玉ねぎ、
人参、青ねぎ、片栗粉
おかか和え **B****D**お浸し
白菜、もやし、春菊、
かつお粉 **B****D**かつお粉除去
甘辛ごぼう
ごぼう、片栗粉
味噌汁
キャベツ、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 863kcal
・蛋白質 30.2g ・脂質 26.4g

9日(火)

米飯
鮭の塩焼き **B****D**ホキの照り焼き
サケ **B****D**ホキ
蒸ししゅうまい
Dアレルギー用ウインナー
はりはり和え
切干大根、人参、小松菜
ひじきの炒め煮
鶏肉、ひじき、ごぼう、しめじ
コロッケ
C**D**じゃが芋ののり塩揚げ
コロッケ **C****D**じゃが芋、青粉
豚汁
豚肉、大根、人参、ごぼう、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 801kcal
・蛋白質 39.2g ・脂質 19.1g

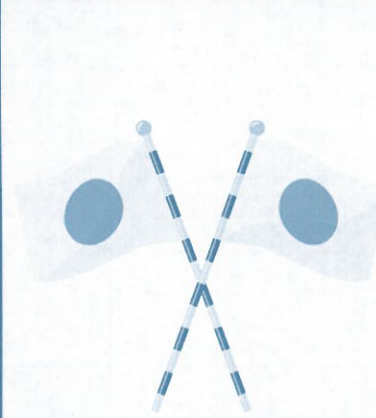
10日(水)

チャーハン **D**手作りチャーハン
チャーハンの素 **D**ハム、玉ねぎ、人参、椎茸
揚げギョーザ **D**鶏の唐揚げ
ギョーザ **D**鶏肉、片栗粉
バンバンジー
蒸しさみ、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油 **D**ごま油除去
エビチリ
A**B****C**すり身のチリソース
Dすり身のケチャップ煮
えびフリッター **A****B****C****D**白身のすり身、片栗粉
玉ねぎ、チンゲン菜、チリソース **D**チリソース除去、ケチャップ
ミニゼリー(グレープ)
卵スープ **A****D**スープ
液卵 **A****D**アレルギー用ウインナー
椎茸スライス、わかめ、
青ねぎ、片栗粉
牛乳

エネルギー 836kcal
・蛋白質 30g ・脂質 26.2g

鳥取東中学校の
2年生の献立を
参考にしました。

11日(木)建国記念の日



12日(金)

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
ソース(小袋)
茹で野菜のゴマソースかけ
D茹で野菜のドレッシングかけ
かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、人参、
ねり胡麻 **D**ねり胡麻除去、ごま **D**ごま除去
マヨネーズ **D**手作りドレッシング、みそ
筑前煮
椎茸スライス、鶏肉、人参、ごぼう、
こんにやく、グリーンピース
のり佃煮(小袋)
味噌汁
白菜、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 844kcal
・蛋白質 32.8g ・脂質 25.5g

15日(月)

米飯
サーモンフライ
B白身魚フライ **D**白身魚の天ぷら
サーモンフライ **B**白身魚フライ
サーモンフライ **D**ホキ、米粉
ソース(小袋)
ごま和え **D**お浸し
白菜、しめじ、人参、ごま **D**ごま除去
ミニトマト
大根のみそ煮
大根、人参、アレルギー用竹輪、鶏肉、みそ
みつ豆
寒天、小豆、みかん缶、パイナップル缶
すまし汁
じゃが芋、玉ねぎ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 840kcal
・蛋白質 40.3g ・脂質 20.3g

16日(火)

ハムカツ **C****D**豚天
ハムカツ **C**豚肉、小麦粉
ハムカツ **D**豚肉、米粉
お浸し
白菜、ほうれん草、人参、かまぼこ
おにぎり
ゆかり
キューちゃん漬
きゅうり、刻み昆布、生姜、ごま **D**ごま除去
カレーうどん **D**カレービーフン
うどん **D**ビーフン、合びきミンチ、玉ねぎ、
青ねぎ、しめじ、片栗粉、
刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去
和風カレーうどん **D**アレルギー用カレーうどん
牛乳

エネルギー 861kcal
・蛋白質 30.4g ・脂質 28.2g

17日(水)

炊き込みご飯
鶏肉、人参、突きこんにやく、大根
白身魚のカレー焼き
ホキ、カレー粉
ブロッコリー
ミニトマト
きゅうりとツナのマヨネーズサラダ
Bきゅうりと竹輪のマヨネーズサラダ
Dきゅうりと竹輪のサラダ
ツナ **B****D**アレルギー用竹輪、きゅうり、人参、
コーン、マヨネーズ **D**手作りドレッシング
りんご
かぼちゃの豆乳スープ
Dかぼちゃスープ
かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン、豆乳 **D**豆乳除去
ポタージュの素 **C****D**アレルギー用シチュールウ
牛乳

エネルギー 805kcal
・蛋白質 37g ・脂質 24.2g

鳥取東中学校の
1年生の献立を
参考にしました。

18日(木)

ハイジの白パン **D**米飯
鶏の唐揚げ
鶏肉、小麦粉 **D**小麦粉除去、片栗粉、
にんにく、生姜
焼きとうもろこし
うずら卵のケチャップ和え
A**D**白身ボールのケチャップ和え
うずら卵 **A****D**白身のすり身、片栗粉
ケチャップ
ひじきサラダ
ひじき、キャベツ、グリーンピース、人参
イチゴジャム
Dやさしいふりかけしそこんぶ(小袋)
スープ
玉ねぎ、ベーコン、パセリ
牛乳

エネルギー 897kcal
・蛋白質 30g ・脂質 40.6g

19日(金)

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**玉ねぎ、人参、みつば、米粉
ごま和え **D**お浸し
キャベツ、エノキ、小松菜、ごま **D**ごま除去
切干大根煮
切干大根、突きこんにやく、平天、鶏肉、人参
パイナップル缶
牛丼
牛肉、玉ねぎ、白菜、しめじ、青ねぎ
牛乳

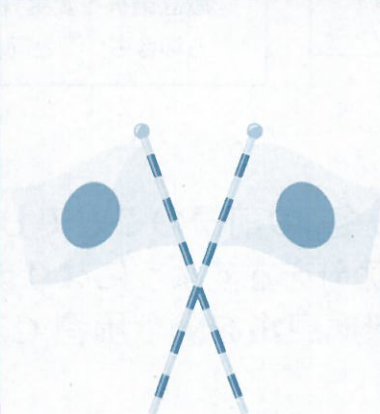
エネルギー 899kcal
・蛋白質 30.1g ・脂質 25.5g

22日(月)

米飯
鯖の生姜煮 **B****D**ホキの生姜煮
サバ **B****D**ホキ、生姜
だし巻き玉子
A**D**アレルギー用ウインナー
やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)
野菜サラダ
かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン、
カリフラワー、和風ドレッシング
たこ焼き **A****B****D**大学芋
たこ焼き **A****B****D**さつま芋
味噌汁
もやし、エノキ、大根、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 893kcal
・蛋白質 33.2g ・脂質 35g

23日(火)天皇誕生日



24日(水)

米飯
豚の生姜炒め
豚肉、玉ねぎ、キャベツ、生姜
海藻サラダ
海藻ミックス、きゅうり、人参
みかん
ミネストローネ
玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、人参、セロリ、
トマト缶
牛乳

エネルギー 800kcal
・蛋白質 32.1g ・脂質 25.7g

鳥取中学校の
1年生の献立を
参考にしました。

25日(木)

黒糖入りコッペパン **D**米飯
メンチカツ **D**豚天
メンチカツ **D**豚肉、米粉
イタリアンサラダ
B**D**ウインナーサラダ
えび **B****D**アレルギー用ウインナー
いか **B****D**アレルギー用ウインナー
キャベツ、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、
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
チョコレートジャム
Cりんごジャム **D**のり佃煮(小袋)
ビーフシチュー
牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ハヤシルウ、
トンカツソース、ウスターソース、ケチャップ
牛乳

エネルギー 898kcal
・蛋白質 32.1g ・脂質 31.1g

26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)
コーンソテー
コーン、パセリ
ハムサラダ
ロースハム、人参、キャベツ、きゅうり、
マヨネーズ **D**手作りドレッシング
キャンディチーズ **C****D**ミニゼリー
チキンカレー
鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、生姜、セロリ、
にんにく、トマト缶、
カレーうどん **D**アレルギー用カレーうどん
牛乳

エネルギー 911kcal
・蛋白質 31.4g ・脂質 32.2g