



令和3年3月

阪南市中学校給食献立表



1日(月) 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、片栗粉 ウスターソース、トンカツソース、トマト缶 スパゲティ Dマカロニ スパゲティ D発芽玄米マカロニ ブロッコリー 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 パイナップル缶 コーンスープ コーン、鶏肉、玉ねぎ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 918kcal ・蛋白質 30g ・脂質 27.7g	2日(火) 米飯 親子煮 AD鶏煮 鶏肉、液卵 AD液卵除去、玉ねぎ、しめじ、 青ねぎ すこやかふりかけのり(小袋) Bやさしいふりかけしそこんぶ(小袋) 海藻サラダ 海藻ミックス、ロースハム、人参、きゅうり 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 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 38.2g ・脂質 23.9g	3日(水) 温ちらし ちらしずしの素 鯖のゆうあん焼き Bホキのゆうあん焼き サワラ Bホキ、柚子果汁 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 きざみのり(小袋) しぐれ煮 こぼろ、牛肉、糸こんにゃく、人参 ちらしの具 液卵 AD椎茸スライス グリーンピース、ちりめん すまし汁 豆腐 D白身のすり身、片栗粉、菜の花、青ねぎ 牛乳 エネルギー 899kcal ・蛋白質 37.6g ・脂質 31.3g	4日(木) 黒糖入りコッペパン D米飯 イタリアンスパゲティ Dイタリアンビーフン スパゲティ Dビーフン、玉ねぎ、ロースハム、 人参、ピーマン、ケチャップ、トンカツソース、 ウスターソース とんかつ ACD豚天 とんかつ AC豚肉、小麦粉 とんかつ D豚肉、米粉 トンカツソース(小袋) ツナサラダ B Dウインナーサラダ ツナ B Dウインナー、きゅうり、人参 イチゴジャム Dのり佃煮(小袋) コンソメスープ キャベツ、玉ねぎ、わかめ 牛乳 エネルギー 885kcal ・蛋白質 33.5g ・脂質 25.5g	5日(金) 米飯 お好みあげ アレルギー用竹輪、桜海老 B Dハム キャベツ、青粉、小麦粉 D米粉 ごま和え Dお浸し 白菜、しらす、刻み油揚げ D刻み油揚げ除去 ごま Dごま除去 切干大根煮 切干大根、突きこんにゃく、鶏肉、人参 りんご 他人丼 AD牛丼 牛肉、液卵 AD液卵除去、玉ねぎ、青ねぎ、 椎茸スライス 牛乳 エネルギー 804kcal ・蛋白質 36.2g ・脂質 21.2g
8日(月) 米飯 ホキのレモン焼き ホキ、レモンペッパーオイル お浸し 白菜、小松菜、 刻み油揚げ Dアレルギー用竹輪 金平牛蒡 こぼろ、人参、れんこん、突きこんにゃく、牛肉 さつま芋のだし煮 さつま芋 豚汁 豚肉、大根、人参、青ねぎ、みそ、こぼろ 牛乳 エネルギー 801kcal ・蛋白質 33.4g ・脂質 22.3g	9日(火) 米飯 コロッケ ACD鶏天 コロッケ AC鶏肉、小麦粉 コロッケ D鶏肉、米粉 ソース(小袋) 豚肉と野菜の炒め 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、コーン 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 ブロッコリー、えび B Dウインナー イタリアンドレッシング みかん缶 卵スープ ADスープ 液卵 ADハム、玉ねぎ、人参、ほうれん草、 片栗粉 牛乳 エネルギー 841kcal ・蛋白質 30.2g ・脂質 26.7g	10日(水) 米飯 トリニータ丼 鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉 D小麦粉除去 片栗粉、ニラ、玉ねぎ、赤ピーマン、コチジャン ミニトマト 春雨サラダ はるさめ、キャベツ、きゅうり、人参、 ごま油 Dごま油除去 キャンディチーズ C Dミニゼリー スープ もやし、白菜、ベーコン、青ねぎ 牛乳 エネルギー 813kcal ・蛋白質 32g ・脂質 25.3g	11日(木) 米飯 鮭の和風マリネ B Dホキの和風マリネ サケ B Dホキ、小麦粉 D小麦粉除去 片栗粉、玉ねぎ、ピーマン、レモン果汁 大和煮 牛肉、人参、たけのこ、こぼろ、突きこんにゃく ピリ辛炒め アレルギー用竹輪、人参、赤とうがらし すまし汁 豆腐 D白身のすり身、片栗粉 玉ねぎ、白菜、青ねぎ 牛乳 エネルギー 800kcal ・蛋白質 36.3g ・脂質 23.1g	12日(金)卒業式 卒業 おめでとう
15日(月) 米飯 鯖の塩焼き B Dホキの照り焼き サバ B Dホキ ゆず和え キャベツ、人参、もやし、柚子果汁 すき焼き風煮 玉ねぎ、牛肉、糸こんにゃく、白菜、京ネギ 白玉団子のきなこかけ D寒天の黒砂糖かけ 白玉 D寒天、きな粉 D黒砂糖 味噌汁 さつま芋、大根、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 892kcal ・蛋白質 34.3g ・脂質 29.1g	16日(火) 揚げギョーザ D鶏天 ギョーザ D鶏肉、米粉 中華サラダ D野菜サラダ 蒸しささみ、もやし、きゅうり、人参、 香味中華ドレッシング D手作りドレッシング おにぎり ごま Dごま除去 フルーツ杏仁 C Dフルーツミックス パイナップル缶、みかん缶、 杏仁豆腐 C D杏仁豆腐除去 チャンポン 中華めん Dビーフン、豚肉、玉ねぎ、人参、 白菜、椎茸スライス、たけのこ、片栗粉 牛乳 エネルギー 808kcal ・蛋白質 30.9g ・脂質 22.4g	17日(水) 米飯 鯖の照り焼き B Dホキの照り焼き アジ B Dホキ、生姜 酢の物 きゅうり、人参、わかめ ミルクココア Dミニゼリー 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) かき玉汁 ADすまし汁 液卵 AD鶏肉、玉ねぎ、青ねぎ、 椎茸スライス、片栗粉 牛乳 エネルギー 822kcal ・蛋白質 35.8g ・脂質 21.6g	18日(木) コッペパン D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、しめじ、 マッシュルーム、ケチャップ、 ウスターソース、白ワイン、赤ワイン かぼちゃサラダ かぼちゃ、キャベツ、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 チョコレートジャム C りんごジャム Dやさしいふりかけしそこんぶ(小袋) クリームスープ じゃが芋、コーン、人参、パセリ、 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 935kcal ・蛋白質 30g ・脂質 39.6g	19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、米粉 ソース(小袋) キャベツのサラダ キャベツ、きゅうり、コーン、赤ピーマン、 いか B Dアレルギー用竹輪 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 福神漬 Dつぼ漬 カレーライス 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、 カレールウ Dアレルギー用カレールウ ウスターソース、ケチャップ 牛乳 エネルギー 889kcal ・蛋白質 30.3g ・脂質 25.1g
22日(月) 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 ナムル Dお浸し ほうれん草、人参、もやし、 ごま油 Dごま油除去 揚げしゅうまい D鶏天 しゅうまい D鶏肉、米粉 中華スープ チンゲンサイ、はるさめ、コーン、青ねぎ 牛乳 エネルギー 810kcal ・蛋白質 31.9g ・脂質 28.1g	23日(火) 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 だし巻き玉子 ADアレルギー用ウインナー ミニトマト ひじき煮 ひじき、刻み油揚げ D平天、人参、グリーンピース フルーツミックス パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶 味噌汁 白菜、わかめ、おつゆふ Dアレルギー用竹輪 みそ 牛乳 エネルギー 908kcal ・蛋白質 33.8g ・脂質 36g			

※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。