

令和3年4月

阪南市中学校給食献立表



9日(金)

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
ミニトマト
お浸し
小松菜、白菜、コーン
切干大根煮
切干大根、椎茸スライス、人参、アレルギー用竹輪、
刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去
パイナップル缶
味噌汁
おつゆふ **D**白身のすり身、片栗粉
キャベツ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 890kcal
・蛋白質 32.6g ・脂質 32.5g

12日(月)

米飯
ブルコギ
牛肉、玉ねぎ、京ネギ、もやし、
赤ピーマン、ピーマン、生姜、にんにく、
コチジャン
揚げギョーザの酢醤油かけ
D鶏唐揚げの酢醤油かけ
ギョーザ **D**鶏肉、片栗粉、生姜、青ねぎ
ナムル Dお浸し
小松菜、大根、人参、ごま油 **D**ごま油除去
スープ
玉ねぎ、白菜、人参
牛乳
エネルギー 824kcal
・蛋白質 31.8g ・脂質 27.4g

13日(火)

柳川煮
AD牛肉とごぼうの煮物
牛肉、液卵 **AD**液卵除去
ごぼう、玉ねぎ、人参、青ねぎ
梅干し(小袋)
おにぎり
ゆず和え
キャベツ、人参、もやし、ゆず果汁
わかめうどん
Dわかめビーフン
うどん **D**ビーフン、かまぼこ、わかめ、
青ねぎ
牛乳
エネルギー 868kcal
・蛋白質 32.6g ・脂質 33.2g

14日(水)

たけのこごはん
たけのこ、大根、人参、突きこんにゃく
鯖の塩焼き BDホキの照り焼き
サバ **BD**ホキ
ごま和え Dお浸し
白菜、小松菜、ごま **D**ごま除去
肉じゃが
牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース
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
すまし汁
エノキ、わかめ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 860kcal
・蛋白質 35.1g ・脂質 32.2g

15日(木)

コッペパン D米飯
ナポリタン
スパゲティ **D**ビーフン、玉ねぎ、
ペーコン、ピーマン、マッシュルーム、
ケチャップ、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
ツナサラダ BD野菜サラダ
ツナ水煮 **BD**かまぼこ、きゅうり、
キャベツ、人参、イタリアンドレッシング
イチゴジャム Dのり佃煮(小袋)
ポパイスープ
ほうれん草、人参、ロースハム、コーン
牛乳
エネルギー 903kcal
・蛋白質 29.7g ・脂質 34g

16日(金)

米飯
エビカツ BD竹輪の天ぷら
エビカツ **BD**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)
海藻サラダ
海藻ミックス、人参、きゅうり、ロースハム
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
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 890kcal
・蛋白質 30.7g ・脂質 25.4g

19日(月)

米飯
牛肉の甘辛煮
牛肉、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、
インゲン
茎わかめのサラダ
もやし、きわかめ、人参、キャベツ、
和風ドレッシング
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
かき玉汁 ADすまし汁
液卵 **AD**鶏肉、人参、青ねぎ
椎茸スライス、片栗粉
牛乳
エネルギー 822kcal
・蛋白質 33.3g ・脂質 21.4g

20日(火)

米飯
鯖の照り焼き BD赤魚の照り焼き
アジ **BD**アカウオ、生姜
若竹煮
たけのこ、わかめ
味付のり(小袋)
平天のピリ辛炒め
牛肉、平天、もやし、チンゲンサイ、
突きこんにゃく、赤とうがらし
ごま和え Dお浸し
ほうれん草、しめじ、人参、ごま **D**ごま除去
豚汁
豚肉、大根、人参、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 818kcal
・蛋白質 41g ・脂質 25.1g

21日(水)

米飯
エビフライ B白身魚フライ D白身魚の天ぷら
エビフライ **B**白身魚フライ
エビフライ **D**ホキ、米粉
オムレツ AD鶏の唐揚げ
オムレツ **AD**鶏肉、米粉
ミニトマト
ブロッコリーサラダ
ブロッコリー、カリフラワー、コーン、人参、
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
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 925kcal
・蛋白質 33g ・脂質 32.5g

22日(木)

黒糖入りコッペパン D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
キャベツサラダ
キャベツ、人参、きゅうり、
イタリアンドレッシング
ビーフン炒め
ビーフン、ペーコン、チンゲンサイ、玉ねぎ
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)
スープ
白菜、コーン、人参、パセリ
牛乳
エネルギー 888kcal
・蛋白質 31.6g ・脂質 40.2g

23日(金)

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
ひじき煮
ひじき、ごぼう、しめじ、人参、グリーンピース
キャンディチーズ
CDミニゼリー(グレープ)
すまし汁
玉ねぎ、おつゆふ **D**じゃが芋
刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去、青ねぎ
牛乳
エネルギー 800kcal
・蛋白質 30.3g ・脂質 26.1g

26日(月)

米飯
鯖のゆうあん焼き
BDホキのゆうあん焼き
サワラ **BD**ホキ、柚子果汁
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
金平牛蒡
ごぼう、人参、突きこんにゃく、牛肉
のり佃煮(小袋)
味噌汁
小松菜、エノキ、刻み油揚げ **D**かまぼこ
青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 856kcal
・蛋白質 33.9g ・脂質 32.2g

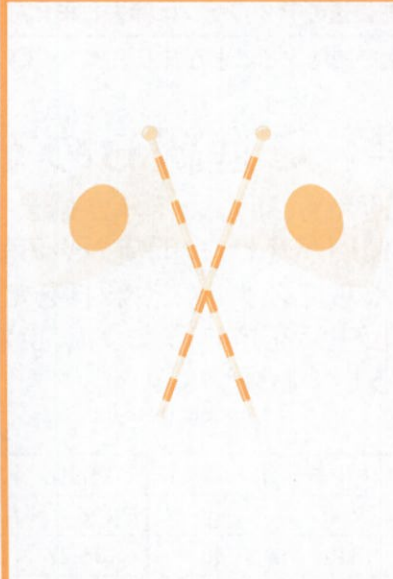
27日(火)

米飯
豆腐ハンバーグの照り焼きソース
D豚肉の照り焼きソース
豆腐ハンバーグ **D**豚肉、生姜、片栗粉
ブロッコリー
ミルクココア Dミニゼリー(グレープ)
あげ玉煮 AD鶏とあけの煮物 D鶏と野菜の煮物
刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去、液卵 **AD**鶏肉
玉ねぎ、人参、京ネギ、片栗粉
甘酢和え
大根、わかめ、きゅうり
すまし汁
白菜、人参、おつゆふ **D**アレルギー用竹輪
牛乳
エネルギー 816kcal
・蛋白質 29.7g ・脂質 23.6g

28日(水)

米飯
メンチカツ D鶏天
メンチカツ **D**鶏肉、米粉
ソース(小袋)
アスパラとベーコンの炒め
アスパラ、ベーコン、コーン
れんこんサラダ
れんこん、きゅうり、人参、
えび **BD**アレルギー用竹輪
和風ドレッシング
バレンシアオレンジ
味噌汁
大根、突きこんにゃく、人参、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 868kcal
・蛋白質 30.2g ・脂質 32.4g

29日(木)昭和の日



30日(金)

米飯
回鍋肉
豚肉、キャベツ、ニラ、赤ピーマン、
しめじ、青ねぎ、生姜、豆板醤、赤みそ
中華サラダ D春雨サラダ
もやし、はるさめ、人参、きゅうり、
ごま油 **D**ごま油除去
フルーツ杏仁
CD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 **D**杏仁豆腐除去
野菜スープ
玉ねぎ、人参、焼豚 **D**ハム、わかめ
牛乳
エネルギー 835kcal
・蛋白質 30.3g ・脂質 27.9g