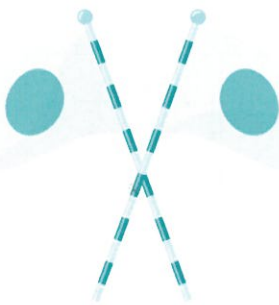
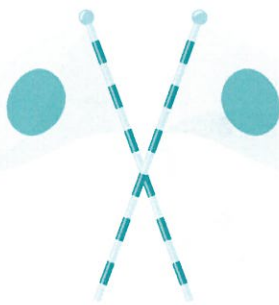


令和3年5月
阪南市中学校給食献立表

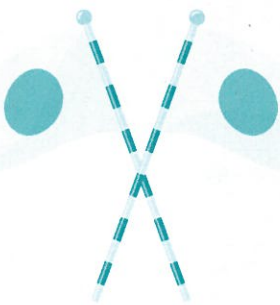
3日(月) 憲法記念日



4日(火) みどりの日



5日(水) こどもの日



6日(木)

米飯
鶏の竜田揚げ
鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉
煮浸し
白菜、ちりめん、人参、椎茸スライス
やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)
柏もち **D** みかんゼリー
こんにゃくのピリ辛炒め
突きこんにゃく、ピーマン、赤とうがらし
味噌汁
大根、玉ねぎ、人参、わかめ、みそ
牛乳
エネルギー 933kcal
・蛋白質 31.8g ・脂質 31.4g

7日(金)

米飯
鯖の塩焼き **B D** ホキの照り焼き
サバ **B D** ホキ
大根おろし
大根、片栗粉
ミルクココア
D ミニゼリー(グレープ)
肉じゃが
牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、インゲン
お浸し
小松菜、もやし
味噌汁
白菜、京ネギ、みそ、刻み油揚げ **D** アレルギー用竹輪
牛乳
エネルギー 845kcal
・蛋白質 31.6g ・脂質 28.1g

10日(月)

米飯
揚げギョーザ **D** 鶏の唐揚げ
ギョーザ **D** 鶏肉、米粉
ナムル **D** お浸し
もやし、大根、人参、ごま油 **D** ごま油除去
中華炒め **B D** 野菜の炒め
えび **B D** アレルギー用竹輪
いか **B D** アレルギー用竹輪
チンゲンサイ、玉ねぎ、たけのこ
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
卵スープ **A D** スープ
液卵 **A D** ハム、わかめ、人参、片栗粉
牛乳
エネルギー 808kcal
・蛋白質 29.1g ・脂質 26.8g

11日(火)

米飯
豚肉のバーベキューソース炒め
豚肉、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、にんにく、
りんごピューレ、ケチャップ、ウスターソース
ブロッコリーの生姜醤油和え
ブロッコリー、キャベツ、人参、生姜
パレンシアオレンジ
スープ
チンゲンサイ、白菜、青ねぎ
牛乳
エネルギー 807kcal
・蛋白質 30.9g ・脂質 25.9g

12日(水)

米飯
鶏肉のエスニック揚げ
鶏肉、カレー粉、片栗粉、小麦粉 **D** 小麦粉除去
野菜炒め
もやし、ロースハム、人参
カットコーン
野菜のレモンサラダ
キャベツ、きゅうり、カリフラワー、赤ピーマン、
レモン果汁
キャンディチーズ
C D ミニゼリー(グレープ)
オニオンスープ
玉ねぎ、人参、パセリ
牛乳
エネルギー 875kcal
・蛋白質 32g ・脂質 35.8g

13日(木)

うずまきパン **D** 米飯
ハンバーグ **D** 豚の塩焼き
ハンバーグ **D** 豚肉
ケチャップ(小袋)
ポイルキャベツ
ブロッコリー
ポテトサラダ
じゃが芋、きゅうり、コーン、ツナ水煮 **B D** ハム
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
フルーツミックス
パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶
クリームスープ
玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ、牛乳 **C D** 牛乳除去
シチューの素 **C D** アレルギー用シチュー
牛乳
エネルギー 891kcal
・蛋白質 30.4g ・脂質 32.1g

14日(金)

米飯
白身魚の唐揚げ
ホキ、片栗粉、小麦粉 **D** 小麦粉除去
ソース(小袋)
蒸ししゅうまい
D アレルギー用ウインナー
パンサンスー
はるさめ、人参、錦糸卵 **A D** 錦糸卵除去、ロースハム、
からし粉
まるごとみかん缶
マーボー豆腐丼 **D** マーボー茄子丼
豚ひき肉、豆腐 **D** 茄子、玉ねぎ、ニラ、生姜、豆板醤、
赤みそ、片栗粉
牛乳
エネルギー 903kcal
・蛋白質 36.6g ・脂質 26.5g

17日(月)

米飯
鯖の塩焼き **B D** 赤魚の照り焼き
サケ **B D** アカウオ
ミニトマト
ごま和え **D** お浸し
ブロッコリー、キャベツ、人参、ごま **D** ごま除去
ビーフン炒め
ビーフン、ベーコン、チンゲンサイ、赤ピーマン、玉ねぎ
大学芋
さつまいも、はちみつ
豚汁
豚肉、突きこんにゃく、ごぼう、人参、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 834kcal
・蛋白質 36.2g ・脂質 22.1g

18日(火)

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)
ボンネ和え
白菜、しめじ、人参
切干大根煮
切干大根、突きこんにゃく、鶏肉、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
味噌汁
豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉、わかめ、じゃが芋、
青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 848kcal
・蛋白質 35.1g ・脂質 26.7g

19日(水)

米飯
酢豚
豚肉、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
春雨サラダ
はるさめ、キャベツ、きゅうり、コーン、
ごま油 **D** ごま油除去
みかん缶
卵スープ **A D** スープ
液卵 **A D** ウインナー、人参、ほうれん草、片栗粉
牛乳
エネルギー 827kcal
・蛋白質 30.8g ・脂質 23.1g

20日(木)

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、インゲン、しめじ、
マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース、
赤ワイン、白ワイン
海藻サラダ
海藻ミックス、ロースハム、人参、きゅうり
かぼちゃコロッケ
C D じゃが芋の海苔塩揚げ
かぼちゃコロッケ **C D** じゃが芋、青粉
野菜スープ
白菜、もやし、青ねぎ
牛乳
エネルギー 892kcal
・蛋白質 32.8g ・脂質 32.6g

21日(金)

米飯
イカリングフライ **A B** 白身魚フライ **D** 白身魚の唐揚げ
イカリングフライ **A B** 白身魚フライ
イカリングフライ **D** ホキ、米粉
野菜のオイスターソース炒め
もやし、チンゲンサイ、赤ピーマン、オイスターソース、片栗粉
ブロッコリーのツナマヨ和え
B ブロッコリーのマヨ和え **D** ブロッコリーサラダ
ブロッコリー、ツナ水煮 **B D** アレルギー用竹輪、人参
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
パイナップル缶
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 900kcal
・蛋白質 33.2g ・脂質 28.9g

24日(月)

米飯
鯖の照り焼き **B D** 赤魚の照り焼き
サワラ **B D** アカウオ
ブロッコリー
れんこん金平
れんこん、突きこんにゃく、ごぼう、人参、豚肉
大豆煮 **D** 鶏と野菜の煮物
大豆 **D** 鶏肉、ひじき、大根、アレルギー用竹輪、
グリーンピース
きゅうりの酢の物
きゅうり
味噌汁
玉ねぎ、わかめ、青ねぎ、みそ、刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去
牛乳
エネルギー 820kcal
・蛋白質 38.3g ・脂質 22.1g

25日(火)

野菜かき揚げ **D** 手作りかき揚げ
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
だし巻玉子
A D アレルギー用ウインナー
おにぎり
ごま **D** ごま除去
きつねうどん **D** わかめビーフン
うどん **D** ビーフン、油揚げ **D** 鶏肉
かまぼこ、わかめ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 890kcal
・蛋白質 30.7g ・脂質 36.5g

26日(水)

炊き込みご飯
突きこんにゃく、鶏肉、ごぼう、人参
ゆで豚のボン酢野菜添え
豚肉、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、わかめ、もやし
ひじき煮
ひじき、平天、人参、グリーンピース
フルーツ白玉 **D** フルーツミックス
みかん缶、パイナップル缶、白玉 **D** 白玉除去
味噌汁
白菜、青ねぎ、みそ、おつゆ **D** じゃが芋
牛乳
エネルギー 814kcal
・蛋白質 37.1g ・脂質 24.7g

27日(木)

黒糖入りコッペパン **D** 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)
豚肉と野菜炒め
豚肉、玉ねぎ、ピーマン、コーン
野菜のごまサラダ **D** 野菜サラダ
かぼちゃ、さつまいも、きゅうり、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 イチゴジャム **D** のり佃煮(小袋)
コンソメスープ
キャベツ、ベーコン、コーン、むき枝豆
牛乳
エネルギー 904kcal
・蛋白質 30.9g ・脂質 38.1g

28日(金)

米飯
スタミナ丼
豚肉、牛肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、ピーマン、
赤ピーマン、ニラ
キャベツサラダ
キャベツ、人参、コーン、
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
たこ焼き **A B D** 大学芋
たこ焼き **A B D** さつまいも
野菜スープ
白菜、人参、椎茸スライス
牛乳
エネルギー 851kcal
・蛋白質 31.8g ・脂質 29.8g

31日(月)

米飯
鯉の南蛮漬 **B D** ホキの南蛮漬
アジ **B D** ホキ、小麦粉 **D** 米粉、生姜、玉ねぎ、
赤ピーマン、ピーマン
すこやかふりかけのり(小袋)
B D やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)
もやしとハムのサラダ
もやし、キャベツ、ロースハム、
錦糸卵 **A D** 錦糸卵除去、ごま油 **D** ごま油除去
ちりめんこんにゃく
ちりめん、突きこんにゃく
味噌汁
じゃが芋、大根、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 807kcal
・蛋白質 35.1g ・脂質 24.5g

