



令和3年6月 阪南市中学校給食献立表



	1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 ソース(小袋) 小松菜としめじの炒め 小松菜、しめじ、鶏肉 五目野菜の煮物 椎茸スライス、れんこん、こんにゃく、人参、インゲン じゃこの佃煮 ちりめん 味噌汁 白菜、わかめ、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 808kcal ・蛋白質 26.5g ・脂質 30.4g	2日(水) 米飯 ホキのレモン焼き ホキ、レモンベッターオイル ごま和え D お浸し もやし、小松菜、人参、ごま D ごま除去 ミニトマト 茎わかめのサラダ はるさめ、きわかめ、ロースハム、キャベツ、人参 フルーツポンチ みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、アロエ 牛井 牛肉、玉ねぎ、白菜、しめじ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 834kcal ・蛋白質 32.8g ・脂質 25.2g	3日(木) 米飯 豚の生姜炒め 豚肉、玉ねぎ、生姜 ボイルキャベツ 吹寄せ煮 高野豆腐 D 白身魚のすり身、片栗粉 椎茸スライス、インゲン、かまぼこ、人参 辛子和え 小松菜、白菜、人参、からし粉 味噌汁 もやし、エノキ、大根、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 786kcal ・蛋白質 35.8g ・脂質 27.2g	4日(金) 米飯 鯉の照り焼き B D 赤魚の照り焼き アジ B D アカウオ、生姜 お浸し ほうれん草、しめじ、人参 味付のり(小袋) 金平牛蒡 ごぼう、人参、れんこん、突きこんにゃく、牛肉 大豆の黒砂糖がけ D 寒天の黒砂糖がけ いり大豆 D 寒天、きな粉 D きな粉除去、黒砂糖 味噌汁 大根、さつまいも、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 780kcal ・蛋白質 37.9g ・脂質 25g
7日(月) 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 梅肉和え きゅうり、大根、わかめ、梅肉 肉じゃが 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース 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 白菜、大根、わかめ、みそ 牛乳 エネルギー 800kcal ・蛋白質 29.3g ・脂質 26.4g	8日(火) 米飯 ミートスパゲティ D ミートビーフン スパゲティ D ビーフン、合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、トンカツソース、赤ワイン チキンカツ D 鶏天 チキンカツ D 鶏肉、米粉 コールスローサラダ キャベツ、赤ピーマン、コーン、レモン果汁 パイナップル缶 スープ もやし、わかめ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 855kcal ・蛋白質 29.3g ・脂質 23.8g	9日(水) 米飯 親子煮 A D 鶏煮 鶏肉、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ、液卵 A D 液卵除去 ミニトマト 竹輪の金平 アレルギー竹輪、人参、インゲン、赤とうがらし お浸し もやし、人参、ほうれん草 味噌汁 じゃが芋、大根、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 781kcal ・蛋白質 41.2g ・脂質 21.6g	10日(木) コッペパン D 米飯 フライドチキン 鶏肉、片栗粉、カレー粉、レモン果汁、オールスパイス、小麦粉 D 小麦粉除去 野菜サラダ かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン、イタリアンドレッシング トマト煮 カリフラワー、玉ねぎ、キャベツ、人参、ウスターソース、ウインナー、トマト缶、レモン果汁 りんごジャム D やさしいふりかけしそこんぶ(小袋) コンソメスープ じゃが芋、人参、むき枝豆、パセリ 牛乳 エネルギー 807kcal ・蛋白質 34.4g ・脂質 40.9g	11日(金) 米飯 鯖の塩焼き B D ホキの照り焼き サバ B D ホキ だし巻き玉子 A D アレルギー用ウインナー 千草和え キャベツ、人参、もやし、いか B D かまぼこ 刻み揚げ D 刻み揚げ除去 切干大根煮 切干大根、椎茸スライス、人参、グリーンピース、鶏肉 りんご 味噌汁 もやし、エノキ、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 842kcal ・蛋白質 40.3g ・脂質 31.1g
14日(月) 米飯 和風おろしハンバーグ D 豚肉の和風おろしソース 豆腐ハンバーグ D 豚肉、玉ねぎ、大根、青ねぎ、片栗粉 スパゲティ D ビーフン ブロッコリー ツナサラダ B D ハムサラダ ツナ水煮 B D ハム、きゅうり、キャベツ、人参、マヨネーズ(小袋) D 手作りドレッシング じゃが芋の海苔塩揚げ じゃが芋、青粉、片栗粉 味噌汁 白菜、人参、わかめ、みそ 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 30.7g ・脂質 27.2g	15日(火) 米飯 鯉の照り焼き B D 赤魚の照り焼き サワラ B D アカウオ 焼きそば D 焼きビーフン 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 ミモザサラダ A D 野菜サラダ きゅうり、カリフラワー、ブロッコリー、ロースハム、鶏系卵 A D 鶏系卵除去、和風ドレッシング バレンシアオレンジ 味噌汁 玉ねぎ、エノキ、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 812kcal ・蛋白質 35.5g ・脂質 23.4g	16日(水) 米飯 ビビンバ 牛肉、生姜、豆板醤、白菜、もやし、ほうれん草、人参、ごま油 D ごま油除去、ごま D ごま除去 ミルメクココア D ミニゼリー バンサンスー はるさめ、赤ピーマン、鶏系卵 A D 鶏系卵除去 ロースハム、きゅうり、からし粉 大学芋 さつまいも、はちみつ スープ 玉ねぎ、キャベツ、コーン、青ねぎ 牛乳 エネルギー 821kcal ・蛋白質 30.6g ・脂質 22.6g	17日(木) 米飯 鯉の竜田揚げ B D ホキの竜田揚げ サケ B D ホキ、小麦粉 D 小麦粉除去、片栗粉、生姜 野菜炒め チンゲンサイ、玉ねぎ、コーン しぐれ煮 ごぼう、牛肉、系こんにゃく、人参 キャンディチーズ C D ミニゼリー 豚汁 豚肉、大根、人参、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 803kcal ・蛋白質 38.6g ・脂質 23.8g	18日(金) 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、アップルビュレ、ケチャップ、ウスターソース ブロッコリー ひじきサラダ ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、マヨネーズ(小袋) D 手作りドレッシング わらび餅(きなこ) D 寒天の黒砂糖がけ わらび餅 D 寒天、黒砂糖 かぼちゃポタージュ かぼちゃ、玉ねぎ、牛乳 C D 牛乳除去 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 824kcal ・蛋白質 33.7g ・脂質 26.2g
21日(月) 米飯 白身魚の磯辺揚げ ホキ、青粉、小麦粉 D 米粉 ソース(小袋) キャベツの煮浸し キャベツ、しめじ、人参、椎茸スライス、ちりめん ごぼうの炒めサラダ ごぼう、人参、ピーマン、和風ドレッシング キューちゃん漬 きゅうり、刻み昆布、生姜、ごま D ごま除去 すまし汁 玉ねぎ、白菜、青ねぎ 牛乳 エネルギー 802kcal ・蛋白質 32.7g ・脂質 26g	22日(火) 野菜かき揚げ D 手作りかき揚げ 野菜かき揚げ D 人参、玉ねぎ、みつば、米粉 筑前煮 椎茸スライス、鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、グリーンピース おにぎり ゆかり 肉うどん D 肉ビーフン うどん D ビーフン、牛肉、かまぼこ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 27.7g ・脂質 35.9g	23日(水) わかめご飯 わかめご飯の素 メンチカツ A C D 豚天 メンチカツ A C 豚肉、小麦粉 メンチカツ D 豚肉、米粉 ソース(小袋) ゆず和え 大根、人参、柚子果汁 ひじきの炒め煮 鶏肉、ひじき、ごぼう、しめじ バレンシアオレンジ 味噌汁 エノキ、青ねぎ、みそ、おつゆ D アレルギー用竹輪 牛乳 エネルギー 782kcal ・蛋白質 28.2g ・脂質 27.1g	24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 チキンナゲット D アレルギー用ウインナー じゃが芋とコーンのサラダ じゃが芋、コーン、きゅうり、赤ピーマン チョコレートジャム C イチゴジャム D のり佃煮(小袋) クリームスープ 玉ねぎ、人参、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ルウ 牛乳 エネルギー 850kcal ・蛋白質 28.2g ・脂質 27.1g	25日(金) 米飯 ササミチーズフライ C D 鶏天 ササミチーズフライ C 鶏肉、小麦粉 ササミチーズフライ D 鶏肉、米粉 ソース(小袋) 野菜炒め 人参、ピーマン、突きこんにゃく、ごぼう フルーツミックス パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶 福神漬 D つぼ漬 カレーライス 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ウスターソース、ケチャップ、カレー粉 D アレルギー用カレー粉 牛乳 エネルギー 844kcal ・蛋白質 28.7g ・脂質 26.9g
28日(月) 米飯 チキン南蛮 鶏肉、片栗粉 タルタルソース(小袋) A D ソース(小袋) ボイルキャベツ キャベツ 焼きとうもろこし カットコーン ナムル D お浸し もやし、ほうれん草、大根、人参、ごま油 D ごま油除去 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 中華スープ チンゲンサイ、人参、青ねぎ 牛乳 エネルギー 849kcal ・蛋白質 29.4g ・脂質 35.8g	29日(火) 米飯 牛肉と玉ねぎの甘辛炒め 牛肉、玉ねぎ、ニラ、赤ピーマン、コチジャン 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) こんにゃくと大根の煮物 こんにゃく、大根、人参、インゲン 揚げしゅうまい D アレルギー用ウインナー 味噌汁 豆腐 D 白身のすり身、片栗粉 刻み揚げ D 刻み揚げ除去、みそ、わかめ 牛乳 エネルギー 854kcal ・蛋白質 31.7g ・脂質 36.9g	30日(水) 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) ハムサラダ ロースハム、キャベツ、人参、コーン、イタリアンドレッシング ビーフン炒め ビーフン、ベーコン、チンゲンサイ、ピーマン、玉ねぎ、人参 のり佃煮(小袋) 味噌汁 白菜、大根、しめじ、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 800kcal ・蛋白質 28.7g ・脂質 28g		

※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。