

令和3年7月

阪南市中学校給食献立表



1日(木)

米飯

竹輪の磯辺揚げ

竹輪 **D**アレルギー用竹輪
小麦粉 **D**米粉、青粉

キャベツのゆず和え

キャベツ、大根、人参、柚子果汁

金平牛蒡

ごぼう、人参、グリーンピース、
突きこんにやく、牛肉

ミニゼリー(白桃)

味噌汁

白菜、わかめ、みそ、
おつゆ **D**白身のすり身、片栗粉

牛乳

エネルギー 814kcal

・蛋白質 26.4g ・脂質 26.5g

2日(金)

米飯

とんかつ **A C D** 豚天

とんかつ **A C** 豚肉、小麦粉
とんかつ **D** 豚肉、米粉

茄子の生姜醤油

なす、生姜

ツナサラダ **B D** ハムサラダ

ツナ **B D** ハム、きゅうり、人参

福神漬 **D** つぼ漬

カレーライス

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 785kcal

・蛋白質 25.9g ・脂質 24.8g

5日(月)

米飯

プルコギ

牛肉、玉ねぎ、京ネギ、たけのこ、
ピーマン、生姜、にんにく、コチジャン
やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

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

ナムル **D** お浸し

小松菜、大根、人参、ごま油 **D** ごま油除去

わかめスープ

玉ねぎ、わかめ、人参

牛乳

エネルギー 801kcal

・蛋白質 25.6g ・脂質 32.4g

6日(火)

米飯

鰯の照り焼き

B D ホキの照り焼き

アジ **B D** ホキ、生姜

きゅうりの梅肉和え

きゅうり、大根、わかめ、梅肉

じゃが芋のカレーそばろ煮

じゃが芋、豚ミンチ、玉ねぎ、
グリーンピース、生姜、カレー粉

のり佃煮(小袋)

かき玉汁 **A D** すまし汁

液卵 **A D** 液卵除去、玉ねぎ、青ねぎ、
わかめ、片栗粉

牛乳

エネルギー 773kcal

・蛋白質 41.3g ・脂質 23.3g

7日(水)

米飯

かぼちゃコロッケ **C D** 豚天

かぼちゃコロッケ **C** 豚肉、小麦粉
かぼちゃコロッケ **D** 豚肉、米粉

根菜煮

大根、鶏肉、ごぼう、人参、こんにやく

枝豆

そうめん **D** 冷やしビーフン

そうめん **D** ビーフン、めんつゆ(小袋)、
かにかま **A D** かまぼこ、きゅうり、
錦糸玉子 **A D** 椎茸スライス

セタゼリー

牛乳

エネルギー 806kcal

・蛋白質 28.7g ・脂質 20.3g

8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

洋風煮

アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、人参、キャベツ、チンゲン菜

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、玉ねぎ、しめじ、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ウ

牛乳

エネルギー 803kcal

・蛋白質 29.8g ・脂質 28.8g

9日(金)

米飯

焼きうどん **D** 焼きビーフン

うどん **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

チキンナゲット **D** 鶏天

チキンナゲット **D** 鶏肉、米粉

ケチャップ(小袋)

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 **C D** ミニゼリー

味噌汁

豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉、青ねぎ
刻み揚げ **D** 刻み揚げ除去、みそ

牛乳

エネルギー 801kcal

・蛋白質 31.4g ・脂質 26.5g

12日(月)

米飯

鯖の塩焼き

B D 赤魚の照り焼き

サバ **B D** アカウオ

お浸し

ブロッコリー、しめじ、人参

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

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

牛乳

エネルギー 806kcal

・蛋白質 30.6g ・脂質 28.5g

13日(火)

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

ささみの中華サラダ

D ささみサラダ

蒸しささみ、キャベツ、きゅうり、人参、
ごま油 **D** ごま油除去

大学芋

さつま芋、はちみつ

中華スープ

チンゲン菜、コーン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 812kcal

・蛋白質 33.7g ・脂質 26.5g

14日(水)

ひじきごはん

鶏肉、人参、ひじき、突きこんにやく

ホキのレモン焼き

ホキ、レモンペッパーオイル

夏野菜の揚げびたし

かぼちゃ、ピーマン、なす

豚じゃが

豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース

わらび餅(抹茶)

D ミニゼリー

すまし汁

白菜、かまぼこ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 800kcal

・蛋白質 38.2g ・脂質 27g

15日(木)

オリーブパン **D** 米飯

ハンバーグのデミグラスソースかけ

D 豚肉のデミグラスソースかけ

ハンバーグ **D** 豚肉、ケチャップ、ウスターソース

ポイルキャベツ

粉吹芋

じゃが芋

ブロッコリーサラダ

カリフラワー、ブロッコリー、人参、
コーン、イタリアンドレッシング

イチゴジャム **D** のり佃煮(小袋)

コンソメスープ

ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草

牛乳

エネルギー 844kcal

・蛋白質 28.8g ・脂質 27.3g

16日(金)

米飯

トリニータ丼

鶏肉、生姜、にんにく、片栗粉、ニラ、
玉ねぎ、人参、赤ピーマン、コチジャン、
小麦粉 **D** 小麦粉除去

ミルクココア

D ミニゼリー

海藻サラダ

海藻ミックス、ハム、人参、キャベツ

まるごとみかん缶

コーンスープ

コーン、玉ねぎ、パセリ

牛乳

エネルギー 799kcal

・蛋白質 32.8g ・脂質 20.9g

19日(月)

米飯

揚げギョーザの酢醤油かけ

D 鶏唐揚げの酢醤油かけ

餃子 **D** 鶏肉、片栗粉、生姜、青ねぎ

ポイルキャベツ

チャプチェ

牛肉、はるさめ、玉ねぎ、ピーマン、
人参、生姜、にんにく、コチジャン

パイナップル缶

牛乳

エネルギー 820kcal

・蛋白質 22.4g ・脂質 29g