

令和3年9月 阪南市中学校給食献立表

2日(木)

米飯
鯖のゆうあん焼き
B/D 赤身のゆうあん焼き
サワラ B/D 赤身、柚子果汁
ごま和え D お浸し
ブロッコリー、しめじ、ごま D ごま除油
切干大根煮
切干大根、突きこんにゃく、人参、鶏肉、
刻み揚げ D 刻み揚げ除油
野菜コロッケ
C/D じゃが芋の海苔塩揚げ
野菜コロッケ C/D じゃが芋、青粉
豚汁
豚肉、大根、人参、ごぼう、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 799kcal
・蛋白質 38.1g ・脂質 25.8g

3日(金)

米飯
鶏の唐揚げ
鶏肉、小麦粉 D 小麦粉除油、片栗粉、にんにく、生姜
カットコーン
ミニトマト
ツナサラダ B/D ハムサラダ
ツナ B/D ハム、きゅうり、人参、キャベツ、
香りとまドレッシング 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
スープ
白菜、わかめ、青ねぎ
牛乳
鳥取中学校の
保健委員会の献立を
参考にしました。
エネルギー 850kcal
・蛋白質 31.9g ・脂質 37g

6日(月)

米飯
春雨の中華炒め
はるさめ、椎茸スライス、人参、ニラ、玉ねぎ、豚肉
ナムル D お浸し
白菜、ほうれん草、人参、コーン、ごま油 D ごま除油
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
青梗菜、もやし、青ねぎ
牛乳
エネルギー 773kcal
・蛋白質 29.4g ・脂質 28.3g

7日(火)

米飯
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
お浸し
小松菜、人参、ちりめん
やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)
金平牛蒡
ごぼう、人参、ピーマン、突きこんにゃく、牛肉
そうめん D 冷やしビーフン
そうめん D ビーフン、刻み揚げ D ハム
椎茸スライス、きゅうり、めんつゆ(小袋)
牛乳
エネルギー 812kcal
・蛋白質 22.6g ・脂質 28.6g

8日(水)

きのごははん
鶏肉、しめじ、人参、椎茸スライス
プリの照り焼き B/D 赤魚の照り焼き
プリ B/D アカウオ
きゅうりとカニカマの酢の物
A/D きゅうりの酢の物
きゅうり、わかめ、かにかま A/D アレルギー用竹輪
豚じゃが
豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース
たこ焼き A/B/D 大学芋
たこ焼き A/B/D さつまい
味噌汁
豆腐 D 白身のすり身、片栗粉、青ねぎ、みそ
刻み油揚げ D 刻み油揚げ除油
牛乳
エネルギー 828kcal
・蛋白質 40.7g ・脂質 29g

9日(木)

米飯
揚げギョーザ
D アレルギー用ウインナー
中華和え D 野菜サラダ
はるさめ、きゅうり、人参、ごま油 D ごま除油
八宝菜
豚肉、玉ねぎ、白菜、たけのこ、椎茸スライス、人参
みかん缶
わかめスープ
玉ねぎ、わかめ、コーン
牛乳
エネルギー 772kcal
・蛋白質 22.3g ・脂質 26.6g

10日(金)

米飯
コロッケ A/C/D 鶏天
コロッケ A/C/D 鶏肉、小麦粉
コロッケ C/D 鶏肉、米粉
トンカツソース(小袋)
海藻サラダ
海藻ミックス、ロースハム、人参、きゅうり
香りとまドレッシング D 手作りドレッシング
フルーツボンチ
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
カレーウ D アレルギー用カレーウ、ケチャップ
牛乳
エネルギー 878kcal
・蛋白質 23.4g ・脂質 30.7g

13日(月)

米飯
サーモンフライ
B/D 白身魚フライ D 白身魚の唐揚げ
サーモンフライ D 白身魚フライ
サーモンフライ D 赤身、米粉
タルタルソース(小袋)
A/D ソース(小袋)
スパゲティ D ビーフン
スパゲティ D ビーフン、パセリ
ラタトゥイユ
アレルギー用ウインナー、なす、黄ピーマン、ピーマン、
トマト缶、オリーブオイル
ブロッコリーサラダ
ブロッコリー、ツナ B/D ハム、イタリアンドレッシング
牛乳
エネルギー 811kcal
・蛋白質 30.5g ・脂質 28.4g

14日(火)

米飯
焼きそば D ビーフン炒め
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
ポークウインナー
D アレルギー用ウインナー
大根のみそ煮
大根、人参、アレルギー用竹輪、鶏肉、みそ
お浸し
白菜、ほうれん草
すまし汁
豆腐 D 白身のすり身、片栗粉、わかめ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 830kcal
・蛋白質 39.5g ・脂質 26.4g

15日(水)

米飯
鮭の塩焼き B/D 赤魚の照り焼き
サケ B/D アカウオ
ごま和え D お浸し
キャベツ、エノキ、人参、ごま D ごま除油
炊き合わせ
高野豆腐 D アレルギー用竹輪
椎茸スライス、インゲン、人参
わらび餅(きこ) D ミニゼリー
親子丼 A/D 鶏丼
鶏肉、液卵 A/D 液卵除油、玉ねぎ、かまぼこ
牛乳
エネルギー 750kcal
・蛋白質 44.1g ・脂質 18.9g

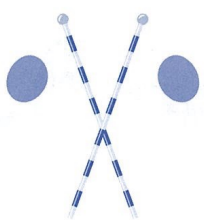
16日(木)

米飯
白身魚のピリ辛揚げ
ホキ、片栗粉、みそ、豆板醤
カットコーン
カットコーン
ブロッコリー
野菜のコンソメ煮
キャベツ、カリフラワー、インゲン、人参
パレンシアオレンジ
クリームスープ
じゃが芋、玉ねぎ、人参、牛乳 B/D 牛乳除油
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 801kcal
・蛋白質 28.1g ・脂質 26.5g

17日(金)

黒糖コッパン 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、ケチャップ、
マッシュルーム、ウスターソース、白ワイン、赤ワイン
ブロッコリー
コールスローサラダ
キャベツ、人参、コーン、
マヨネーズ(小袋) D 手作りドレッシング
チョコレートジャム
C/D イチゴジャム D のり佃煮(小袋)
牛乳
エネルギー 770kcal
・蛋白質 28.8g ・脂質 38.2g

20日(月) 敬老の日



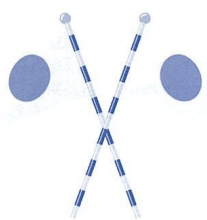
21日(火)

米飯
鯉の照り焼き B/D 赤魚の照り焼き
アジ B/D 赤身、生姜
ゆず和え
キャベツ、大根、人参、柚子果汁
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
みたらし団子 D みたらし寒天
白玉 D 寒天、片栗粉
味噌汁
玉ねぎ、刻み油揚げ D 刻み油揚げ、青ねぎ、みそ
月見ゼリー
牛乳
エネルギー 789kcal
・蛋白質 36g ・脂質 16.8g

22日(水)

米飯
じゃが芋の甘辛煮
じゃが芋、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ
ミルクココア D ミニゼリー
グリーンサラダ
キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、和風ドレッシング
パイナップル缶
すまし汁
豆腐 D 白身のすり身、片栗粉、白菜、人参、青ねぎ
牛乳
エネルギー 789kcal
・蛋白質 27.6g ・脂質 22.1g

23日(木) 秋分の日



24日(金)

米飯
焼肉
牛肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、赤みそ、にんにく、豆板醤
ボイルキャベツ
ささみの中華サラダ D ささみサラダ
蒸しささみ、はるさめ、大根、きゅうり、人参、
ごま油 D ごま除油
ミニゼリー(グレープ)
コーンスープ
コーン、玉ねぎ、青ねぎ
牛乳
鳥取中学校の
1年生の献立を
参考にしました。
エネルギー 819kcal
・蛋白質 29.3g ・脂質 31.5g

27日(月)

米飯
鯉の塩焼き B/D 赤魚の照り焼き
サバ B/D アカウオ
大根おろし
大根、片栗粉
しぐれ煮
ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参、グリーンピース
ウインナーとピーマンの炒め
アレルギー用ウインナー、ピーマン、赤ピーマン
味噌汁
さつまい、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 835kcal
・蛋白質 35.2g ・脂質 31.6g

28日(火)

米飯
ゆで豚のボン酢野菜添え
豚肉、キャベツ、大根、人参、きゅうり、わかめ
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)
イカリングフライ A/B/D 竹輪の天ぷら
イカリングフライ A/B/D 竹輪、小麦粉
イカリングフライ D アレルギー用竹輪、米粉
こんにゃくの炒め物
突きこんにゃく、赤ピーマン
味噌汁
豆腐 D 白身のすり身、片栗粉
刻み油揚げ D 刻み油揚げ除油、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 820kcal
・蛋白質 36.5g ・脂質 31.3g

29日(水)

米飯
オムレツ A/D 鶏の唐揚げ
オムレツ A/D 鶏肉、片栗粉
フライドポテト
フライドポテト
ミニトマト
キャベツとカニカマのサラダ
A/D キャベツサラダ
キャベツ、カニカマ B/D 寒天、きゅうり
マヨネーズ(小袋) D 手作りドレッシング
キャンディチーズ C/D ミニゼリー
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 899kcal
・蛋白質 26.5g ・脂質 37.1g

30日(木)

コッパン D 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、玉ねぎ、しめじ、ケチャップ、
ウスターソース、トンカツソース、トマト缶、片栗粉
ボイル野菜
カリフラワー、人参
粉吹芋
じゃが芋
ハムサラダ
ロースハム、人参、キャベツ、コーン、イタリアンドレッシング
りんごジャム
D やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)
パイナップル缶
牛乳
エネルギー 850kcal
・蛋白質 28.6g ・脂質 23.7g