

令和3年10月
阪南市中学校給食献立表

1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

キャベツ、ピーマン、人参、もやし

ごまサラダ **D** 野菜サラダ

かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン、カリフラワー、
香り胡麻ドレッシング **D** 手作りドレッシング

みかん缶

スープ

さつま芋、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 799kcal
・蛋白質 25.2g ・脂質 27.2g

4日(月)

米飯

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** 竹輪、小麦粉
イカリングフライ **D** アレルギー用竹輪、米粉

オイスターソース炒め

キャベツ、チンゲンサイ、ベーコン、コーン、
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 **B****D** アレルギー用ウインナー
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

さつま芋のレモン煮

さつま芋、レモン果汁

スープ

玉ねぎ、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 775kcal
・蛋白質 27g ・脂質 26.3g

5日(火)

米飯

かつとじ煮

A**C****D** 豚天の野菜あんかけ

とんかつ **A****C** 豚肉、小麦粉、とんかつ **D** 豚肉、米粉
液卵 **A****D** 液卵除去、糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、
青ねぎ、片栗粉

ハムサラダ

ロースハム、きゅうり、キャベツ、コーン

お浸し

ほうれん草、しめじ、刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去

味噌汁

豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉、わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 805kcal
・蛋白質 30.8g ・脂質 26.6g

6日(水)

米飯

ブリの照り焼き **B****D** 赤魚の照り焼き

ブリ **B****D** アカウオ

茎わかめの和え物

もやし、茎わかめ、ブロッコリー、黄ピーマン

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

にんじんシリシリ

人参、ツナ **B****D** ハム、ごま油 **D** ごま油除去
ごま **D** ごま除去

味噌汁

白菜、エノキ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 770kcal
・蛋白質 36.8g ・脂質 25g

7日(木)

うずまきパン **D** 米飯

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

野菜ソテー

チンゲンサイ、ピーマン、赤ピーマン、もやし

ひじきのマヨネーズ和え

D ひじきサラダ

ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

イチゴジャム **D** やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

クリームスープ

玉ねぎ、ベーコン、パセリ、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 813kcal
・蛋白質 22.6g ・脂質 33.8g

8日(金)

米飯

ホキのレモン焼き

ホキ、レモンペッパーオイル

ボン酢和え

もやし、人参、キャベツ

高野豆腐の含め煮 **D** 吹寄せ

高野豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉
人参、大根、グリーンピース

まるごとみかん缶

鶏丼

鶏肉、玉ねぎ、突きこんにゃく、青ねぎ

牛乳

エネルギー 785kcal
・蛋白質 42.1g ・脂質 17.1g

11日(月)

米飯

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

大根のみそ煮

大根、人参、アレルギー用竹輪、鶏肉、みそ

のり佃煮(小袋)

すまし汁

おつゆふ **D** かまぼこ、玉ねぎ、白菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 782kcal
・蛋白質 38.7g ・脂質 24g

12日(火)

米飯

そぼろ丼

鶏ひき肉、玉ねぎ、液卵 **A****D** 液卵除去
インゲン、人参、生姜

しらす和え

ほうれん草、もやし、しらす、大根

大豆の黒砂糖がけ **D** 寒天の黒砂糖がけ

ハンバーグ **D** 豚肉、ケチャップ、ウスターソース

味噌汁

白菜、大根、わかめ、みそ

牛乳

エネルギー 775kcal
・蛋白質 40g ・脂質 25.6g

13日(水)

米飯

鯖の照り焼き **B****D** ホキの照り焼き

サワラ **B****D** ホキ

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、カニカマ **A****D** かまぼこ

五目金平

豚肉、突きこんにゃく、ごぼう、人参、ピーマン、
ごま **D** ごま除去

かぼちゃのだし煮

かぼちゃ

味噌汁

豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉、大根、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 780kcal
・蛋白質 34.7g ・脂質 20.7g

14日(木)

米飯

塩焼きそば **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

チキンナゲット **D** 鶏の唐揚げ

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

コーンスープ

コーン、玉ねぎ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 738kcal
・蛋白質 26g ・脂質 19.7g

15日(金)

米飯

酢鶏

鶏肉、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

フルーツ杏仁 **C****D** フルーツミックス

黄桃缶、ハйнаッフル缶、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

中華スープ

もやし、しめじ、コーン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 837kcal
・蛋白質 29g ・脂質 28.7g

18日(月)

米飯

親子煮 **A****D** 鶏煮

鶏肉、液卵 **A****D** 液卵除去、玉ねぎ、椎茸スライス、
青ねぎ

千草和え

キャベツ、人参、もやし、いか **B****D** アレルギー用竹輪
刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去

わらび餅(抹茶) **D** 寒天の黒砂糖がけ

味噌汁

切干大根、突きこんにゃく、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 746kcal
・蛋白質 42.1g ・脂質 19.2g

19日(火)

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

スパゲティ **D** ビーフン

スパゲティ **D** ビーフン、パセリ

ブロッコリー

ツナマヨサラダ **B****D** ハムサラダ

ツナ **B****D** ハム、きゅうり、大根、人参、
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

りんご

コンソメスープ

もやし、人参、ほうれん草

牛乳

エネルギー 749kcal
・蛋白質 28.1g ・脂質 23.9g

20日(水)

炊き込みくりご飯

人参、しめじ、むき栗、椎茸スライス

鮭の塩焼き **B****D** 赤魚の照り焼き

サケ **B****D** アカウオ

ほうれん草のごま和え **D** お浸し

ほうれん草、ごま **D** ごま除去

れんこん金平

れんこん、豚肉、突きこんにゃく、ごぼう、人参

みかん

かき玉汁 **A****D** すまし汁

液卵 **A****D** 鶏肉、玉ねぎ、
青ねぎ、わかめ、片栗粉

牛乳

エネルギー 723kcal
・蛋白質 38.7g ・脂質 21g

貝掛中学校の
3年生の献立を
参考にしました。

21日(木)

米飯

豚肉とピーマンの甘辛煮

豚肉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン

ミモザサラダ **A****D** 和風サラダ

きゅうり、カリフラワー、ブロッコリー、ロースハム、
錦糸卵 **A****D** 錦糸卵除去、和風ドレッシング

こんにゃくの金平

突きこんにゃく、人参、インゲン、赤とうがらし

味噌汁

もやし、しめじ、おつゆふ **D** アレルギー用竹輪、みそ

牛乳

エネルギー 780kcal
・蛋白質 32.2g ・脂質 27.6g

22日(金)

コッペパン **D** 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

フライドポテト

海藻サラダ

海藻ミックス、ロースハム、人参、キャベツ

みかん

コーンクリームスープ **C****D** コーンスープ

コーンクリーム **C****D** コーンクリーム除去
コーン、パセリ、
牛乳 **C****D** 牛乳除去

牛乳

エネルギー 934kcal
・蛋白質 27.4g ・脂質 26.9g

貝掛中学校の
3年生の献立を
参考にしました。

25日(月)

米飯

鶏の唐揚げ

鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、小麦粉 **D** 小麦粉除去

カットコーン

ミニトマト

切干大根煮

切干大根、突きこんにゃく、平天、人参

ゆかり和え

白菜、ゆかり

牛乳

エネルギー 816kcal
・蛋白質 23.9g ・脂質 32.6g

26日(火)

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

しぐれ煮

ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参

おにぎり

ごま **D** ごま除去

梅肉和え

きゅうり、大根、梅肉

わかめうどん **D** 和風フォー

うどん **D** フォー、かまぼこ、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 744kcal
・蛋白質 21.4g ・脂質 27g

27日(水)

米飯

野菜と肉団子の煮物

D 野菜と鶏肉の煮物

ミートボール **D** 鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、
片栗粉

ポテトサラダ

じゃが芋、ロースハム、きゅうり、
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

パイナップル缶

味噌汁

白菜、大根、わかめ、みそ

牛乳

エネルギー 877kcal
・蛋白質 29.3g ・脂質 35g

28日(木)

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

中華サラダ **D** 野菜サラダ

はるさめ、きゅうり、人参、コーン、ごま油 **D** ごま油除去

たご焼き **A****B****D** 大学芋

中華スープ

もやし、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 773kcal
・蛋白質 29.9g ・脂質 28.1g

29日(金)

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

野菜ソテー

しめじ、玉ねぎ、ほうれん草

グリーンサラダ