



令和3年11月 阪南市中学校給食献立表

1日(月) 米飯 メンチカツ ACD 豚天 メンチカツ AD 豚肉、小麦粉 メンチカツ D 豚肉、米粉 トンカツソース(小袋) ボン酢和え 白菜、人参 大和煮 牛肉、大根、たけのこ、突きこんにゃく みかん缶 味噌汁 玉ねぎ、しめじ、みそ、おつゆふ D アレルギー用竹輪 牛乳 エネルギー 773kcal ・蛋白質 24.3g ・脂質 27.4g	2日(火) 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、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 ブロッコリー ごまサラダ D 野菜サラダ かぼちゃ、きゅうり、カリフラワー、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 ジャーマンポテト じゃが芋、ベーコン、パセリ スープ 玉ねぎ、エノキ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 898kcal ・蛋白質 31.9g ・脂質 40g	3日(水)文化の日 米飯 鯖のゆうあん焼き BD 赤魚のゆうあん焼き サワラ BD アカウオ、柚子果汁 ごま和え D お浸し 切干大根、キャベツ、ごま D ごま除去 吹寄せ煮 大根、こんにゃく、人参、グリーンピース みつ豆 寒天、小豆、みかん缶、パイナップル缶 豚丼 豚肉、玉ねぎ、白菜、しめじ 牛乳 エネルギー 801kcal ・蛋白質 36g ・脂質 18.9g	4日(木) 米飯 マーボー豆腐 D マーボー茄子 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 中華サラダ D 野菜サラダ はるさめ、わかめ、きゅうり、ロースハム、ごま油 D ごま油除去 蒸ししゅうまい D アレルギー用ウインナー 中華スープ もやし、しめじ、コーン、青ねぎ 牛乳 エネルギー 760kcal ・蛋白質 32.3g ・脂質 24.9g	5日(金) 米飯 豆腐ハンバーグの照り焼きソース D 豚肉の照り焼きソース 豆腐ハンバーグ D 豚肉、しめじ、エノキ、生姜、片栗粉 ブロッコリー ミルメークココア D ミニゼリー ひじき煮 ひじき、鶏肉、しめじ、人参、グリーンピース ゆず和え キャベツ、大根、人参、柚子果汁 味噌汁 さつま芋、もやし、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 789kcal ・蛋白質 32.1g ・脂質 21.2g	6日(土) 米飯 竹輪の南部揚げ D 竹輪の天ぷら 竹輪 D アレルギー用竹輪、ごま D ごま除去 小麦粉 D 米粉 野菜炒め キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし おにぎり 肉うどん D 肉フォー うどん D フォー、牛肉、かまぼこ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 848kcal ・蛋白質 30.5g ・脂質 35g	7日(日) 米飯 チキン南蛮 鶏肉、片栗粉 タルタルソース(小袋) AD ソース(小袋) ボイルキャベツ カットコーン 春雨サラダ はるさめ、ロースハム、錦糸卵 AD 錦糸卵除去 人参、きゅうり バレンシアオレンジ 卵スープ AD 野菜スープ 液卵 AD アレルギー用ウインナー 玉ねぎ、人参、片栗粉 牛乳 エネルギー 936kcal ・蛋白質 33.6g ・脂質 42.9g	8日(月) 米飯 回鍋肉 豚肉、キャベツ、ニラ、赤ピーマン、しめじ、青ねぎ、生姜、豆板醤、赤みそ 中華煮 BD 野菜とハムの煮物 えび BD ハム、いか BD ハム 玉ねぎ、白菜、小松菜、人参、片栗粉 フルーツ杏仁 CD 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 CD 杏仁豆腐除去 中華スープ 玉ねぎ、コーン、青ねぎ 牛乳 エネルギー 766kcal ・蛋白質 32.8g ・脂質 25.2g	9日(火) 米飯 白身魚フライ D 白身魚の唐揚げ 白身魚フライ D 赤キ、米粉 ソース(小袋) もやしソテー 玉ねぎ、人参、もやし 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 りんご 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 カレールウ D アレルギー用カレールウ 牛乳 エネルギー 807kcal ・蛋白質 27.5g ・脂質 25.5g	10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 れんこんサラダ れんこん、きゅうり、人参、ひじき、和風ドレッシング オムレツ AD アレルギー用ウインナー スープ ベーコン、コーン、パセリ 牛乳 エネルギー 856kcal ・蛋白質 29.3g ・脂質 36.5g	11日(木) 米飯 豚の生姜炒め 豚肉、玉ねぎ、生姜 ボイルキャベツ 高野豆腐と野菜の煮物 D 野菜の煮物 高野豆腐 D 白身のすり身、片栗粉、人参、かぼちゃ、大根 わらび餅(きなこ) D 寒天の黒砂糖かけ 味噌汁 白菜、わかめ、みそ、おつゆふ D アレルギー用竹輪 牛乳 エネルギー 768kcal ・蛋白質 31.5g ・脂質 25g	12日(金) 米飯 鯖の塩焼き BD 赤魚の照り焼き サバ BD アカウオ お浸し 白菜、人参、エノキ、刻み油揚げ D 刻み油揚げ除去 卵とじ AD 鶏肉の煮物 液卵 AD 液卵除去、鶏肉、人参、グリーンピース パイナップル缶 味噌汁 小松菜、大根、人参、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 775kcal ・蛋白質 32.3g ・脂質 28.7g	13日(土) 米飯 さつまいもパン D 米飯 ハンバーグ D 豚肉の塩焼き ハンバーグ D 豚肉 ケチャップ(小袋) ナポリタン スパゲティ D ビーフン、玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース、トンカツソース ツナサラダ BD ハムサラダ ツナ BD ハム、きゅうり、人参 キャンディチーズ CD ミニゼリー コンソメスープ キャベツ、人参、パセリ 牛乳 エネルギー 718kcal ・蛋白質 33.7g ・脂質 26.2g	14日(日) 米飯 白身魚の磯辺揚げ ホキ、青粉、小麦粉 D 米粉 ごま和え D お浸し 小松菜、しめじ、白菜、ごま D ごま除去 ごぼうの炒めサラダ ごぼう、人参、ピーマン、アレルギー用竹輪、和風ドレッシング みかん 味噌汁 大根、青ねぎ、みそ、刻み油揚げ D かまぼこ 牛乳 エネルギー 791kcal ・蛋白質 30.8g ・脂質 25.6g	15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 ほうれん草の和え物 ほうれん草、もやし、人参、ごま油 D ごま油除去 玉ねぎとウインナーのチリソース アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、白菜、たけのこ、青ねぎ、生姜、にんにく、ケチャップ、豆板醤、片栗粉 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 わかめスープ 玉ねぎ、わかめ、コーン 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 26.9g ・脂質 28.8g	16日(火) 米飯 スタミナ炒め 豚肉、牛肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、ニラ、キャベツ 海藻サラダ 海藻ミックス、ロースハム、人参、キャベツ キューちゃん漬 きゅうり、刻み昆布、生姜、ごま D ごま除去 味噌汁 豆腐 D 白身のすり身、片栗粉、キャベツ、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 742kcal ・蛋白質 35.7g ・脂質 22g	17日(水) 米飯 うずまきパン D 米飯 イカリングフライ AB 白身魚フライ D 白身魚の唐揚げ イカリングフライ AB 白身魚フライ、イカリングフライ、D 赤キ、米粉 野菜炒め もやし、ロースハム、ピーマン キャベツとツナのサラダ BD キャベツのサラダ ツナ BD アレルギー用竹輪、キャベツ、人参、マヨネーズ 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 やさしいふりかけしそこんぶ(小袋) かぼちゃポタージュ かぼちゃ、玉ねぎ、牛乳 CD 牛乳除去 ポタージュの素 BD アレルギー用シチュールウ 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 31.9g ・脂質 30.6g	18日(木) 米飯 わかめご飯 わかめご飯の素 鰹の照り焼き BD ホキの照り焼き アジ BD 赤キ、生姜 白和え D 野菜の炒め 小松菜、人参、突きこんにゃく、椎茸スライス 白和えの素 D 白和えの素除去 かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ、豚ひき肉、玉ねぎ、青ねぎ、生姜 みかん すまし汁 かまぼこ、玉ねぎ、白菜、青ねぎ 牛乳 エネルギー 753kcal ・蛋白質 37.7g ・脂質 19.3g	19日(金) 米飯 鮭のゆうあん焼き BD 赤魚のゆうあん焼き サケ BD アカウオ、柚子果汁 ゆかり和え キャベツ、ゆかり 金平牛蒡 ごぼう、人参、グリーンピース、突きこんにゃく、牛肉 さつま芋のだし煮 さつま芋 かき玉汁 AD すまし汁 液卵 AD 鶏肉、玉ねぎ、青ねぎ、わかめ、片栗粉 牛乳 エネルギー 756kcal ・蛋白質 37.3g ・脂質 21.1g	20日(土) 米飯 とんかつ ACD 豚天 とんかつ AD 豚肉、小麦粉 とんかつ D 豚肉、米粉 トンカツソース(小袋) ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、マヨネーズ D 手作りドレッシング 切干大根煮 切干大根、突きこんにゃく、平天、人参 じゃこ炒め 小松菜、ちりめん 味噌汁 わかめ、青ねぎ、みそ、おつゆふ D アレルギー用竹輪 牛乳 エネルギー 814kcal ・蛋白質 28.4g ・脂質 28g	21日(日) 米飯 鮭のゆうあん焼き BD 赤魚のゆうあん焼き サケ BD アカウオ、柚子果汁 ゆかり和え キャベツ、ゆかり 金平牛蒡 ごぼう、人参、グリーンピース、突きこんにゃく、牛肉 さつま芋のだし煮 さつま芋 かき玉汁 AD すまし汁 液卵 AD 鶏肉、玉ねぎ、青ねぎ、わかめ、片栗粉 牛乳 エネルギー 756kcal ・蛋白質 37.3g ・脂質 21.1g	22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 ほうれん草の和え物 ほうれん草、もやし、人参、ごま油 D ごま油除去 玉ねぎとウインナーのチリソース アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、白菜、たけのこ、青ねぎ、生姜、にんにく、ケチャップ、豆板醤、片栗粉 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 わかめスープ 玉ねぎ、わかめ、コーン 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 26.9g ・脂質 28.8g	23日(火) 勤労感謝の日 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 ほうれん草の和え物 ほうれん草、もやし、人参、ごま油 D ごま油除去 玉ねぎとウインナーのチリソース アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、白菜、たけのこ、青ねぎ、生姜、にんにく、ケチャップ、豆板醤、片栗粉 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 わかめスープ 玉ねぎ、わかめ、コーン 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 26.9g ・脂質 28.8g	24日(水) 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 ほうれん草の和え物 ほうれん草、もやし、人参、ごま油 D ごま油除去 玉ねぎとウインナーのチリソース アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、白菜、たけのこ、青ねぎ、生姜、にんにく、ケチャップ、豆板醤、片栗粉 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 わかめスープ 玉ねぎ、わかめ、コーン 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 26.9g ・脂質 28.8g	25日(木) 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 ほうれん草の和え物 ほうれん草、もやし、人参、ごま油 D ごま油除去 玉ねぎとウインナーのチリソース アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、白菜、たけのこ、青ねぎ、生姜、にんにく、ケチャップ、豆板醤、片栗粉 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 わかめスープ 玉ねぎ、わかめ、コーン 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 26.9g ・脂質 28.8g	26日(金) 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 ほうれん草の和え物 ほうれん草、もやし、人参、ごま油 D ごま油除去 玉ねぎとウインナーのチリソース アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、白菜、たけのこ、青ねぎ、生姜、にんにく、ケチャップ、豆板醤、片栗粉 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 わかめスープ 玉ねぎ、わかめ、コーン 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 26.9g ・脂質 28.8g	27日(土) 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 ほうれん草の和え物 ほうれん草、もやし、人参、ごま油 D ごま油除去 玉ねぎとウインナーのチリソース アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、白菜、たけのこ、青ねぎ、生姜、にんにく、ケチャップ、豆板醤、片栗粉 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 わかめスープ 玉ねぎ、わかめ、コーン 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 26.9g ・脂質 28.8g	28日(日) 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 ほうれん草の和え物 ほうれん草、もやし、人参、ごま油 D ごま油除去 玉ねぎとウインナーのチリソース アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、白菜、たけのこ、青ねぎ、生姜、にんにく、ケチャップ、豆板醤、片栗粉 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 わかめスープ 玉ねぎ、わかめ、コーン 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 26.9g ・脂質 28.8g	29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 ほうれん草の和え物 ほうれん草、もやし、人参、ごま油 D ごま油除去 玉ねぎとウインナーのチリソース アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、白菜、たけのこ、青ねぎ、生姜、にんにく、ケチャップ、豆板醤、片栗粉 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 わかめスープ 玉ねぎ、わかめ、コーン 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 26.9g ・脂質 28.8g	30日(火) 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 ほうれん草の和え物 ほうれん草、もやし、人参、ごま油 D ごま油除去 玉ねぎとウインナーのチリソース アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、白菜、たけのこ、青ねぎ、生姜、にんにく、ケチャップ、豆板醤、片栗粉 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 わかめスープ 玉ねぎ、わかめ、コーン 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 26.9g ・脂質 28.8g	31日(水) 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 ほうれん草の和え物 ほうれん草、もやし、人参、ごま油 D ごま油除去 玉ねぎとウインナーのチリソース アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、白菜、たけのこ、青ねぎ、生姜、にんにく、ケチャップ、豆板醤、片栗粉 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 わかめスープ 玉ねぎ、わかめ、コーン 牛乳 エネルギー 831kcal ・蛋白質 26.9g ・脂質 28.8g
--	---	--	---	---	---	---	--	---	---	--	--	--	---	---	--	---	--	--	---	--	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---

※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。