

令和3年12月  
阪南市中学校給食献立表

1日(水)

米飯  
春巻き **D** アレルギー用ウインナー  
春巻き(キーマカレー) **D** アレルギー用ウインナー  
春巻き(米粉入り) **D** アレルギー用ウインナー  
ナムル **D** お浸し  
ほうれん草、もやし、人参、  
ごま油 **D** ごま油除去  
八宝菜  
豚肉、玉ねぎ、白菜、たけのこ、  
椎茸スライス、片栗粉  
バレンシアオレンジ  
卵スープ **A** **D** 野菜スープ  
わかめ、人参、エノキ、片栗粉、  
液卵 **A** **D** 液卵除去  
牛乳  
エネルギー 861kcal  
・蛋白質 25.9g ・脂質 35g

2日(木)

米飯  
白身魚のきのこソースかけ  
ホキ、片栗粉、玉ねぎ、椎茸スライス、  
エノキ、トマト缶、ケチャップ  
ブロッコリー  
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  
キャンディチーズ  
**C** **D** ミニゼリー  
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 801kcal  
・蛋白質 29.3g ・脂質 25.5g

3日(金)

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  
野菜炒め  
キャベツ、チンゲンサイ、人参  
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、  
カレールウ **D** アレルギー用カレールウ  
牛乳  
エネルギー 925kcal  
・蛋白質 33.1g ・脂質 37.1g

6日(月)

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  
ボイルキャベツ  
ツナマヨ和え  
**B** マヨ和え **D** ドレッシング和え  
ブロッコリー、ツナ **B** **D** ハム  
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング  
みかん  
味噌汁  
じゃが芋、大根、青ねぎ、みそ、  
刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去  
牛乳  
エネルギー 788kcal  
・蛋白質 31.4g ・脂質 26.8g

7日(火)

米飯  
エビフライ **B** 白身魚フライ  
**D** 白身魚の唐揚げ  
エビフライ **B** 白身魚フライ  
エビフライ **D** ホキ、片栗粉  
スパゲティ **D** ビーフン  
スパゲティ **D** ビーフン  
ミニトマト  
野菜ソテー  
チンゲンサイ、ピーマン、赤ピーマン、もやし  
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  
スープ  
ベーコン、コーン、パセリ  
牛乳  
エネルギー 786kcal  
・蛋白質 25.8g ・脂質 29.2g

8日(水)

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  
華風スープ **D** スープ  
玉ねぎ、椎茸スライス、人参、青ねぎ、  
焼き豚 **D** 焼き豚除去  
牛乳  
エネルギー 846kcal  
・蛋白質 34.9g ・脂質 29.7g

9日(木)

黒糖パン **D** 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)  
トマト煮  
カリフラワー、人参、ベーコン、トマト缶、  
オリーブオイル、レモン果汁、ウスターソース  
イタリアンサラダ **B** **D** ハムサラダ  
えび **B** **D** ハム、いか **B** **D** ハム、キャベツ、  
玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、イタリアンドレッシング  
フルーツポンチ  
みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、寒天  
クリームシチュー  
鶏肉、人参、しめじ、じゃが芋、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 787kcal  
・蛋白質 28.8g ・脂質 38.6g

10日(金)

米飯  
牛肉のバーベキューソース炒め  
牛肉、玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、  
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  
コールスローサラダ  
キャベツ、人参、コーン、  
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 847kcal  
・蛋白質 24.4g ・脂質 37.9g

13日(月)

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  
ごま和え **D** お浸し  
ブロッコリー、キャベツ、コーン、ごま **D** ごま除去  
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  
たこ焼き **A** **B** **D** 大学芋  
たこ焼き **A** **B** **D** さつま芋  
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 903kcal  
・蛋白質 39.2g ・脂質 37.2g

14日(火)

さつま芋の天ぷら  
さつま芋、小麦粉 **D** 米粉  
金平牛蒡  
ごぼう、人参、れんこん、  
突きこんにゃく、牛肉  
おにぎり  
ごま **D** ごま除去  
きつねうどん  
**D** かやくフォー  
うどん **D** フォー、油揚げ **D** 鶏肉  
かまぼこ、わかめ、青ねぎ  
牛乳  
エネルギー 793kcal  
・蛋白質 27.1g ・脂質 31.6g

15日(水)

大根ごぼん  
大根、人参、突きこんにゃく  
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  
ミルクココア **D** ミニゼリー  
千草和え **B** **D** お浸し  
キャベツ、人参、もやし、  
いか **B** **D** かまぼこ、刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去  
ピリ辛炒め  
アレルギー用ちくわ、ピーマン、赤とうがらし  
味噌汁  
白菜、わかめ、みそ、おつゆふ **D** じゃが芋  
牛乳  
エネルギー 763kcal  
・蛋白質 44.1g ・脂質 20.2g

16日(木)

米飯  
鰯の照り焼き  
**B** **D** 赤魚の照り焼き  
アジ **B** **D** アカウオ、生姜  
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  
炊き合わせ  
れんこん、こんにゃく、人参、椎茸スライス  
ごま辛子和え **D** 辛子辛子  
もやし、小松菜、人参、からし粉、  
ごま **D** ごま除去  
豚汁  
豚肉、大根、人参、ごぼう、青ねぎ、みそ  
牛乳  
エネルギー 809kcal  
・蛋白質 32.9g ・脂質 27.7g

17日(金)

コッペパン **D** 米飯  
ハンバーグ **D** 豚の塩焼き  
ハンバーグ **D** 豚肉  
ケチャップ(小袋)  
ボイルキャベツ  
粉吹芋  
じゃが芋  
ツナサラダ **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  
パイナップル缶  
コーンスープ  
コーン、鶏肉、玉ねぎ、青ねぎ  
サンタさんのケーキ **A** **C** **D** はちみつレモンゼリー  
牛乳  
エネルギー 894kcal  
・蛋白質 31.1g ・脂質 30.1g

20日(月)

米飯  
カレイの唐揚げ  
カレイ、片栗粉、小麦粉 **D** 小麦粉除去  
ソース(小袋)  
さつま芋のレモン煮  
さつま芋、レモン果汁  
きのこパスタ  
**D** ビーフン炒め  
スパゲティ **D** ビーフン、ベーコン、  
にんにく、しめじ、椎茸スライス、ほうれん草  
みかん  
スープ  
玉ねぎ、エノキ、青ねぎ  
牛乳  
エネルギー 749kcal  
・蛋白質 24.1g ・脂質 24.2g

21日(火)

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、  
キャベツ、ウスターソース、  
トンカツソース、紅生姜  
ポークウインナー  
**D** アレルギー用ウインナー  
切干大根煮  
切干大根、突きこんにゃく、人参、刻み油揚げ **D** 平天  
三色お浸し  
白菜、ほうれん草、人参  
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 789kcal  
・蛋白質 26.8g ・脂質 27.3g

22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  
野菜炒め  
玉ねぎ、人参、もやし  
しぐれ煮  
ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参、  
グリーンピース  
ゆず和え  
キャベツ、大根、人参、ゆず果汁  
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 778kcal  
・蛋白質 25.2g ・脂質 27.7g

23日(木)

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  
ギョーザ **D** 鶏肉、片栗粉、生姜、青ねぎ  
ボイルキャベツ  
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  
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  
わかめスープ  
玉ねぎ、わかめ、人参  
牛乳  
エネルギー 792kcal  
・蛋白質 24.9g ・脂質 25.7g