

令和4年1月

阪南市中学校給食献立表

11日(火)

米飯

ハンバーグの照り焼きソース

D 豚肉の照り焼きソース

ハンバーグ D 豚肉、生姜、片栗粉

粉吹芋

じゃが芋

五目金平

牛肉、椎茸スライス、人参、ごぼう、インゲン

ゆかり和え

白菜、ゆかり

味噌汁

小松菜、人参、みそ、
おつゆふ D アレルギー用竹輪

牛乳

エネルギー 717kcal
・蛋白質 30g ・脂質 18.1g

12日(水)

米飯

鯖の柚子焼き B D ホキの柚子焼き

サワラ B D ホキ、柚子果汁

だし巻き玉子

A D アレルギー用ウインナー

黒豆 D かまぼこ

筑前煮

椎茸スライス、鶏肉、人参、れんこん、
こんにゃく、グリーンピース

みかん缶

雑煮

白玉 D 白身のすり身、片栗粉
大根、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 853kcal
・蛋白質 44.2g ・脂質 24.5g

13日(木)

米飯

親子煮 A D 鶏煮

鶏肉、液卵 A D 液卵除去、玉ねぎ、
しめじ、青ねぎ

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)

ピリ辛炒め

平天、突きこんにゃく、たけのこ、
人参、インゲン、豆板醤、赤みそ

フルーツミックス

みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶

スープ

もやし、白菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 726kcal
・蛋白質 38.6g ・脂質 20.1g

14日(金)

コッペパン D 米飯

エビカツレツ B 白身魚フライ

D 白身魚の唐揚げ

エビカツレツ B 白身魚フライ

エビカツレツ D ホキ、片栗粉

ポイルキャベツ

タルタルソース(小袋) A D ソース(小袋)

カットコーン

ポークビーンズ D ケチャップ煮

豚肉、大豆 D 大豆除去、じゃが芋、玉ねぎ、人参、
グリーンピース、ケチャップ、トマト缶、片栗粉

りんごジャム D のり佃煮(小袋)

コンソメスープ

玉ねぎ、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 828kcal
・蛋白質 26.9g ・脂質 26.9g

17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

大根おろし

大根、片栗粉

蒸ししゅうまい

D アレルギー用ウインナー

卵とじ A D 吹寄煮

豚肉、高野豆腐 D かまぼこ、玉ねぎ、
インゲン、液卵 A D 液卵除去

しらす和え

ほうれん草、しらす

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 847kcal
・蛋白質 39.9g ・脂質 33.4g

18日(火)

米飯

白身魚のさくさく揚げ

ホキ、片栗粉

ソース(小袋)

甘酢和え

ブロッコリー、カリフラワー、人参

ウインナーと野菜の炒め

アレルギー用ウインナー、キャベツ、
ピーマン、赤ピーマン

パイナップル缶

ポパイスープ

ほうれん草、人参、コーン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 703kcal
・蛋白質 29.8g ・脂質 18.7g

19日(水)

米飯

肉団子の甘酢あん

D 鶏の甘酢あん

ミートボール D 鶏肉、玉ねぎ、
ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、
ケチャップ、片栗粉

ミルメークココア

D やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

春雨とわかめの中華サラダ

D 春雨とわかめのサラダ

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

みかん

牛乳

エネルギー 884kcal
・蛋白質 27.4g ・脂質 27.5g

20日(木)

うずまきパン 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

キャベツサラダ

キャベツ、人参、きゅうり、ブロッコリー、
イタリアンドレッシング

ミニトマト

ミニゼリー(グレープ)

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 804kcal
・蛋白質 26.3g ・脂質 19.5g

鳥取中学校の
1年生の献立を
参考にしました

21日(金)

米飯

オムレツ A D 鶏の唐揚げ

オムレツ A D 鶏肉、片栗粉

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

ブロッコリー

野菜のごまサラダ 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

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 791kcal
・蛋白質 27.2g ・脂質 27.9g

24日(月)

米飯

コロッケ

A C D 鶏天

コロッケ A D 鶏肉、小麦粉

コロッケ D 鶏肉、米粉

お浸し

白菜、大根、人参

浦上そばろ

豚肉、平天、ごぼう、人参、糸こんにゃく、
もやし

みかん

味噌汁

さつま芋、わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

浦上そばろ
長崎県

25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、三つ葉、米粉

いも煮

里芋、牛肉、こんにゃく、人参、京ネギ

おにぎり

ゆかり

ごま和え D お浸し

エノキ、もやし、小松菜、ごま D ごま除去

わかめうどん D わかめフォー

うどん D フォー、かまぼこ、わかめ、
青ねぎ

牛乳

いも煮
山形県

26日(水)

かやくごはん

鶏肉、椎茸スライス、
人参、たけのこ

鮭の塩焼き

B D 赤魚の照り焼き

サケ B D アカウオ

だし巻き玉子

A D アレルギー用ウインナー

ほうれん草のお浸し

ほうれん草、しめじ、人参

りんご

さつま汁

豚肉、ごぼう、大根、人参、青ねぎ

刻み油揚げ D 刻み油揚げ除去

牛乳

さつま汁
鹿児島県

鳥取中学校の
1年生の献立を
参考にしました

27日(木)

米飯

竹輪の磯辺揚げ

竹輪 D アレルギー用竹輪

青粉、小麦粉 D 米粉

ボン酢和え

白菜、人参

ひきずり

鶏肉、糸こんにゃく、白菜、かまぼこ、京ネギ

のり佃煮(小袋)

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

ひきずり
愛知県

28日(金)

米飯

イカリングフライ

A B 白身魚フライ

D 白身魚の唐揚げ

イカリングフライ A B 白身魚フライ

イカリングフライ D ホキ、片栗粉

ポパイソー

もやし、ほうれん草、赤ピーマン、人参、コーン

ミニトマト

スパゲティサラダ D ビーフンサラダ

スパゲティ D ビーフン、きゅうり、人参、
マヨネーズ D 手作りドレッシング

バレンシアオレンジ

海軍カレー

牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、にんにく、ウスターソース、
生姜、ケチャップ、カレールー D アレルギーカレールー

牛乳

海軍カレー
神奈川県

給食週間 テーマ『日本の郷土料理』24日(月)～28日(金)

エネルギー 806kcal
・蛋白質 23.9g ・脂質 26.7g

エネルギー 748kcal
・蛋白質 22.7g ・脂質 28.9g

エネルギー 718kcal
・蛋白質 44.1g ・脂質 21.2g

エネルギー 775kcal
・蛋白質 30.8g ・脂質 25.2g

エネルギー 840kcal
・蛋白質 27.4g ・脂質 28.2g

31日(月)

米飯

豚の生姜炒め

豚肉、玉ねぎ、生姜

フライドポテト

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

卵スープ A D スープ

液卵 A D アレルギー用ウインナー

玉ねぎ、人参、ほうれん草、片栗粉

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 860kcal
・蛋白質 29.9g ・脂質 34.5g

※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。