

令和4年2月
阪南市中学校給食献立表

1日(火)

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、生姜
粉吹芋
じゃが芋
ブロッコリー
切干大根煮
切干大根、椎茸スライス、人参、グリーンピース
バレンシアオレンジ
味噌汁
白菜、わかめ、みそ、おつゆ Dアレルギー用竹輪
牛乳
エネルギー 747kcal
・蛋白質 28g ・脂質 19.6g

2日(水)

米飯
豚肉の甘辛煮
豚肉、玉ねぎ、赤ピーマン、インゲン
茎わかめの和え物
茎わかめ、キャベツ、もやし、人参
パイナップル缶
かす汁
サケ D白身のすり身、片栗粉、人参、大根、青ねぎ、みそ、酒かす
牛乳
エネルギー 768kcal
・蛋白質 32.6g ・脂質 25.2g

3日(木)

米飯
メンチカツ ACD豚天
メンチカツ AC豚肉、小麦粉
メンチカツ D豚肉、米粉
野菜炒め
キャベツ、チンゲンサイ、人参
味付のり(小袋)
ツナサラダ BDハムサラダ
ツナ水煮 BD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
大豆の黒砂糖がけ D寒天の黒砂糖がけ
いり大豆 D寒天、黒砂糖、きな粉 Dきな粉除去
すまし汁
玉ねぎ、白菜、青ねぎ
牛乳
エネルギー 780kcal
・蛋白質 28.3g ・脂質 29.8g

4日(金)

米飯
焼き鳥丼
鶏肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、白菜、青ねぎ
マヨネーズ和え Dドレッシング和え
アレルギー用ちくわ、ごぼう、キャベツ、ちりめん、マヨネーズ D手作りドレッシング
みかん
さつま汁
豚肉、さつま芋、大根、人参、みそ
牛乳
エネルギー 882kcal
・蛋白質 35.3g ・脂質 32.4g

阪の東中学校の
1・3年生の献立を
参考にしました

7日(月)

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
白菜、人参
しぐれ煮
ごぼう、豚肉、糸こんにゃく、人参、グリーンピース
大豆の海苔塩揚げ
Dじゃが芋の海苔塩揚げ
大豆 Dじゃが芋、青粉、片栗粉
味噌汁
豆腐 D白身のすり身、片栗粉、みそ、刻み油揚げ D刻み油揚げ除去
牛乳
エネルギー 755kcal
・蛋白質 37.1g ・脂質 25.1g

8日(火)

米飯
ソース焼きそば 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
チキンナゲット D鶏の唐揚げ
チキンナゲット D鶏肉、片栗粉
ケチャップ(小袋)
冬野菜サラダ
カリフラワー、キャベツ、ブロッコリー、コーン、イタリアンドレッシング
マンゴープリン CDミニゼリー
スープ
もやし、わかめ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 743kcal
・蛋白質 24.7g ・脂質 22.1g

9日(水)

米飯
鯖のトマトソースかけ
BDホキのトマトソースかけ
サバ BDホキ、ケチャップ、ウスターソース、トンカツソース、片栗粉、トマト缶
かぼちゃしゅうまい Dアレルギー用ウインナー
みそ煮
大根、人参、アレルギー用ちくわ、豚肉、みそ
浅漬け
キャベツ、きゅうり、人参、刻み昆布
すまし汁
おつゆ Dじゃが芋、エノキ、わかめ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 799kcal
・蛋白質 32.7g ・脂質 30.7g

10日(木)

さつま芋の天ぷら
さつま芋、小麦粉 D米粉
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
おにぎり
ごま Dごま除去
きゅうりの酢の物
きゅうり
かやくうどん Dかやくフォー
うどん Dフォー、鶏肉、かまぼこ、人参、小松菜、青ねぎ
牛乳
エネルギー 892kcal
・蛋白質 30.3g ・脂質 25.1g

11日(金) 建国記念の日



14日(月)

米飯
白身魚のピリ辛揚げ
ホキ、片栗粉、みそ、豆板醤
ブロッコリー
イタリアンサラダ BDハムサラダ
えび BDハム、いか BDハム、キャベツ、玉ねぎ、赤ピーマン、イタリアンドレッシング
さつま芋のレモン煮
さつま芋、レモン果汁
コーンスープ
コーン、青ねぎ
牛乳
エネルギー 794kcal
・蛋白質 28.9g ・脂質 26.2g

15日(火)

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
ミモザサラダ AD和風サラダ
きゅうり、カリフラワー、ブロッコリー、錦糸卵 AD鶏卵除去、和風ドレッシング
白玉団子のきなこがけ
D寒天の黒砂糖がけ
白玉 D寒天、きな粉 D黒砂糖
味噌汁
豆腐 D白身のすり身、片栗粉、わかめ、みそ
牛乳
エネルギー 896kcal
・蛋白質 32.7g ・脂質 32.7g

16日(水)

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
ナムル
ほうれん草、人参、もやし、ごま油 Dごま油除去
ミニゼリー(グレープ)
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
牛乳
エネルギー 916kcal
・蛋白質 36.4g ・脂質 37.6g

鳥取東中学校の
1年生の献立を
参考にしました

17日(木)

米飯
鯉の南蛮漬け BDホキの南蛮漬け
アジ BDホキ、小麦粉 D小麦粉除去、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、レモン果汁
かぼちゃサラダ
かぼちゃ、コーン、きゅうり、マヨネーズ D手作りドレッシング
りんご
親子丼 AD鶏丼
鶏肉、液卵 AD液卵除去、玉ねぎ、かまぼこ
牛乳
エネルギー 843kcal
・蛋白質 36.8g ・脂質 28.2g

鳥取東中学校の
1年生の献立を
参考にしました

18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
ブロッコリー
ごぼうサラダ
ごぼう、きゅうり、人参、コーン、香し胡麻ドレッシング D手作りドレッシング
みかん
ミネストローネ
じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト缶、ケチャップ
牛乳
エネルギー 816kcal
・蛋白質 26.9g ・脂質 26g

鳥取東中学校の
1年生の献立を
参考にしました

21日(月)

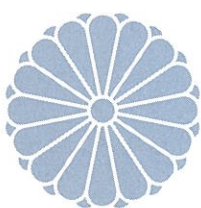
米飯
白身魚フライ D白身魚の天ぷら
白身魚フライ Dホキ、米粉
ソース(小袋)
野菜炒め
大根、人参、もやし
ひじき煮
ひじき、しめじ、人参、グリーンピース
フルーツミックス
パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶
豚汁
豚肉、大根、人参、ごぼう、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 760kcal
・蛋白質 29.1g ・脂質 23.4g

鳥取東中学校の
1年生の献立を
参考にしました

22日(火)

米飯
チキンカツ D鶏の唐揚げ
チキンカツ D鶏肉、片栗粉
ケチャップ煮
アレルギー用ウインナー、ピーマン、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース
ビーフン炒め
ビーフン、チンゲンサイ、玉ねぎ、人参
ツナマヨ和え BDブロッコリーサラダ
ブロッコリー、ツナ水煮 BDハム
マヨネーズ D手作りドレッシング
スープ
もやし、白菜
牛乳
エネルギー 801kcal
・蛋白質 29.6g ・脂質 29.8g

23日(水) 天皇誕生日



24日(木)

コッペパン D米飯
豚肉のバーベキューソース炒め
豚肉、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、りんごピューレ、ケチャップ、ウスターソース
野菜サラダ
ブロッコリー、じゃが芋、人参、イタリアンドレッシング
チョコレートジャム Cりんごジャム
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、人参、パセリ、牛乳 CD牛乳除去
シチューの素 CDアレルギー用シチュールー
牛乳
エネルギー 863kcal
・蛋白質 30.7g ・脂質 32.5g

25日(金)

米飯
コロッケ ACD鶏天
コロッケ AC鶏肉、小麦粉
コロッケ D鶏肉、米粉
コーンソテー
コーン、パセリ
海藻サラダ
海藻ミックス、ロースハム、人参、キャベツ
福神漬 Dつぼ漬け
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 857kcal
・蛋白質 25.4g ・脂質 29.6g

28日(月)

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
餃子 D鶏肉、片栗粉、生姜、青ねぎ
ボイルキャベツ
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
中華和え Dお浸し
ほうれん草、もやし、人参、ごま油 Dごま油除去
中華スープ
玉ねぎ、コーン
牛乳
エネルギー 799kcal
・蛋白質 20.1g ・脂質 28.3g

