

令和4年3月 阪南市中学校給食献立表

1日(火)

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

野菜炒め

キャベツ、チンゲンサイ、人参

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

プチシュ **A C D** ミニゼリー

スープ

もやし、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 708kcal

・蛋白質 24.4g ・脂質 24g

2日(水)

温ちらし

ちらしずしの素

鰯の照り焼き **B D** ホキの照り焼き

アジ **B D** ホキ、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、三つ葉、米粉

刻み海苔(小袋)

じゃが芋のそぼろ煮

じゃが芋、豚ひき肉、玉ねぎ、青ねぎ、生姜
ちらしの具

錦糸卵 **A D** 椎茸スライス、グリーンピース、ちりめん

すまし汁

玉ねぎ、青ねぎ、白菜

牛乳

エネルギー 842kcal

・蛋白質 35.4g ・脂質 28.3g

3日(木)

米飯

和風おろしハンバーグ

D 豚肉のおろしソースかけ

豆腐ハンバーグ **D** 豚肉

玉ねぎ、大根、青ねぎ、片栗粉

粉吹芋

じゃが芋

卵とじ **A D** 鶏煮

液卵 **A D** 液卵除去、鶏肉、人参、グリーンピース
ごま和え **D** お浸し

ほうれん草、しめじ、人参、ごま **D** ごま除去

味噌汁

豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉

大根、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 795kcal

・蛋白質 33.9g ・脂質 22.3g

4日(金)

米飯

鶏の唐揚げ

鶏肉、小麦粉 **D** 小麦粉除去、片栗粉、にんにく、生姜

カットコーン

ミニトマト

ブロッコリーのツナマヨ和え

B D ブロッコリーのサラダ

ブロッコリー、マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

ツナ水煮 **B D** アレルギー用ウインナー
わらび餅(きなこ) **D** 寒天の黒砂糖かけ

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 983kcal

・蛋白質 38.8g ・脂質 41.7g

阪南中学校
保健委員の献立を
参考にしました

7日(月)

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

なます

大根、きゅうり、刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去

五目大豆煮 **D** ひじき煮

ひじき、大豆 **D** 大豆除去

突きこんにゃく、人参、グリーンピース

フルーツ寒天

みかん缶、パイナップル缶、寒天

味噌汁

もやし、しめじ、みそ、
おつゆ **D** アレルギー用竹輪

牛乳

エネルギー 808kcal

・蛋白質 33g ・脂質 25g

8日(火)

米飯

チンジャオロース

豚肉、生姜、ピーマン、赤ピーマン、
たけのこ

中華サラダ **D** 春雨サラダ

キャベツ、はるさめ、人参、コーン、
ごま油 **D** ごま油除去

大学芋

さつま芋、はちみつ

中華スープ

もやし、しめじ、コーン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 790kcal

・蛋白質 28.5g ・脂質 26.3g

9日(水)

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)

金平炒め

ごぼう、人参、ピーマン、突きこんにゃく

ツナサラダ **B D** ハムサラダ

ツナ水煮 **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

キャンディチーズ **C D** ミニゼリー

スープ

もやし、白菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 769kcal

・蛋白質 21.8g ・脂質 29g

10日(木)

コッペパン **D** 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、白ワイン、赤ワイン

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

オムレツ

A D アレルギー用ウインナー

クリームスープ

玉ねぎ、人参、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 903kcal

・蛋白質 31.4g ・脂質 36.8g

11日(金) 卒業式

卒業
おめでとう!!

14日(月)

米飯

スタミナ炒め

豚肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、
にら、キャベツ

ブロッコリーのサラダ

ブロッコリー、カリフラワー、
コーン、人参、
香り胡麻ドレッシング **D** 手作りドレッシング

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

わかめ、みそ

牛乳

エネルギー 804kcal

・蛋白質 31.1g ・脂質 30.5g

15日(火)

米飯

鯖の塩焼き

B D ホキの照り焼き

サバ **B D** ホキ

ゆず和え

キャベツ、大根、人参、ゆず果汁

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

バレンシアオレンジ

すまし汁

玉ねぎ、白菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 761kcal

・蛋白質 31.3g ・脂質 27.9g

16日(水)

米飯

酢豚

豚肉、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

バンサンスー

はるさめ、人参、きゅうり、
錦糸卵 **A D** 錦糸卵除去

蒸ししゅうまい

D アレルギー用ウインナー

牛乳

エネルギー 801kcal

・蛋白質 30.1g ・脂質 22.8g

17日(木)

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

野菜炒め

玉ねぎ、人参、もやし

おにぎり

ごま **D** ごま除去

ナムル **D** お浸し

小松菜、大根、人参、
ごま油 **D** ごま油除去

カレーうどん **D** カレーフォー

うどん **D** フォー、合びきミンチ、玉ねぎ、
青ねぎ、しめじ、刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去
和風カレールウ **D** アレルギー用カレールウ、片栗粉

牛乳

エネルギー 917kcal

・蛋白質 31.4g ・脂質 26.5g

18日(金)

コッペパン **D** 米飯

シーフードスパゲティ

B 和風スパゲティ **D** ビーフン炒め

スパゲティ **D** ビーフン

えび **B D** ハム、いか **B D** ハム
玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、
オリーブオイル、白ワイン、たかのつめ

オムレツ **A D** アレルギー用ウインナー

温野菜サラダ

ブロッコリー、じゃが芋、人参、
カリフラワー、イタリアンドレッシング

りんごジャム **D** ミニゼリー

スープ

玉ねぎ、キャベツ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 819kcal

・蛋白質 30.5g ・脂質 22.8g

21日(月) 春分の日

22日(火)

米飯

サーモンフライ **B** 白身魚フライ

D 白身魚の唐揚げ

サーモンフライ **B** 白身魚フライ

サーモンフライ **D** ホキ、片栗粉

タルタルソース(小袋) **A D** ソース(小袋)

お浸し

白菜、大根、人参

ひじき煮

ひじき、鶏肉、しめじ、人参、グリーンピース

りんご

味噌汁

わかめ、おつゆ **D** かまぼこ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 765kcal

・蛋白質 30.3g ・脂質 25.5g

23日(水)

米飯

ハンバーグのトマトソースかけ

D 豚肉のトマトソースかけ

ハンバーグ **D** 豚肉、ケチャップ、ウスターソース、
トンカツソース、トマト缶、片栗粉

スパゲティ **D** ビーフン

ブロッコリー

ポテトサラダ

じゃが芋、コーン、きゅうり、人参、
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

パイナップル缶

コーンクリームスープ

コーンクリーム **C D** アレルギー用シチュールウ

牛乳 **C D** 牛乳除去、コーン、パセリ

牛乳

エネルギー 843kcal

・蛋白質 27.2g ・脂質 25.7g