

令和4年4月

阪南市中学校給食献立表

11日(月)

米飯

甘鯛の和風あんかけ

甘鯛、小麦粉 **D**小麦粉除去、片栗粉、人参、しめじ、椎茸スライス、青ねぎ

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

フルーツ寒天

みかん缶、パイナップル缶、寒天

スープ

玉ねぎ、エノキ、青ねぎ

牛乳

入学おめでとう献立

エネルギー 808kcal

・蛋白質 31.5g ・脂質 26.7g

12日(火)

米飯

鶏肉の梅酢揚げ

鶏肉、片栗粉、梅酢、小麦粉 **D**小麦粉除去

お浸し

白菜、人参、刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去

卵とじ **A****D**鶏煮

液卵 **A****D**液卵除去
豚肉、人参、グリーンピース

昆布煮

刻み昆布、ちりめん

味噌汁

白菜、わかめ、みそ

牛乳

エネルギー 858kcal

・蛋白質 36.6g ・脂質 34.8g

13日(水)

たけのこごはん

たけのこ、人参、椎茸スライス

鰯の照り焼き

B**D**ホキの照り焼き

アジ **B****D**ホキ、しょうが

ごま和え **D**お浸し

切干大根、キャベツ、ごま **D**ごま除去

豚じゃが

豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース

わらび餅(黒糖)

Dミニゼリー

すまし汁

玉ねぎ、白菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 749kcal

・蛋白質 34.7g ・脂質 18.1g

14日(木)

米飯

豚肉とキャベツの辛みそ煮

豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、青ねぎ、生姜、豆板醤、赤みそ

ツナサラダ **B****D**ハムサラダ

ツナ水煮 **B****D**ハム、大根、人参、コーン、香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング

大学芋

さつま芋、はちみつ

卵スープ **A****D**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 868kcal

・蛋白質 36.6g ・脂質 28.4g

15日(金)

米飯

オムレツ **A****D**豚天

オムレツ **A**豚肉、小麦粉
オムレツ **D**豚肉、片栗粉

福神漬 **D**つぼ漬

コーンサラダ

コーン、きゅうり、人参、わかめ、マヨネーズ **D**手作りドレッシング

ミニゼリー(グレープ)

カレーライス

牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、カレールウ **D**アレルギー用カレールウ
ウスターソース、トマトケチャップ

牛乳

エネルギー 849kcal

・蛋白質 23.8g ・脂質 30.9g

18日(月)

米飯

チキンカツ **D**鶏の唐揚げ

チキンカツ **D**鶏肉、片栗粉

ゆず和え

キャベツ、大根、人参、柚子果汁

ポークチャップ

豚肉、玉ねぎ、にんにく、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、赤ワイン

のり佃煮(小袋)

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 739kcal

・蛋白質 31.2g ・脂質 23.9g

19日(火)

米飯

白身魚のレモンソースかけ

ホキ、片栗粉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、レモン果汁

ミルクココア

Dミニゼリー

じゃが芋のカレー煮

じゃが芋、しめじ、インゲン、生姜、カレー粉

パイナップル缶

スープ

もやし、白菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 731kcal

・蛋白質 26.2g ・脂質 18.5g

20日(水)

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、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

チキンナゲット **D**鶏天

チキンナゲット **D**鶏肉、米粉

ごぼうサラダ

ごぼう、きゅうり、人参、コーン、香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング

バレンシアオレンジ

クリームスープ

じゃが芋、人参、パセリ、シチューの素 **C****D**アレルギーシチュールウ
牛乳 **C****D**牛乳除去

牛乳

エネルギー 882kcal

・蛋白質 27.3g ・脂質 27.3g

21日(木)

さつま芋の天ぷら

さつま芋、小麦粉 **D**片栗粉

しぐれ煮

ごぼう、豚肉、糸こんにゃく、人参

おにぎり

ごま **D**ごま除去

甘酢和え

白菜、人参

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

エネルギー 901kcal

・蛋白質 26.5g ・脂質 22g

22日(金)

コッペパン **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)

ブロッコリー

カットコーン

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

フルーツミックス

パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶

コーンクリームスープ

コーン、パセリ、牛乳 **C****D**牛乳除去
コーンクリーム **C****D**アレルギーシチュールウ

牛乳

エネルギー 854kcal

・蛋白質 28.1g ・脂質 26.8g

25日(月)

米飯

アジフライのオニオンソースかけ

B**D**白身魚のオニオンソースかけ

アジフライ **B**白身魚フライ
アジフライ **D**ホキ、片栗粉
玉ねぎ、青ねぎ、生姜

ポイルキャベツ

トマト煮

アレルギーウインナー、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、トマト缶、オリーブオイル、ケチャップ

みたらし団子 **D**ミニゼリー

白玉 **D**ミニゼリー
片栗粉 **D**片栗粉除去

コンソメスープ

さつま芋、人参、むき枝豆、パセリ

牛乳

エネルギー 849kcal

・蛋白質 29.6g ・脂質 22.4g

26日(火)

米飯

春雨の中華炒め

はるさめ、椎茸スライス、人参、ニラ、玉ねぎ、豚肉

イカリングフライ

A**B****D**竹輪の天ぷら
イカリングフライ **A****B**竹輪、小麦粉
イカリングフライ **D**アレルギー竹輪、米粉

ナムル **D**お浸し

小松菜、大根、人参、ごま油 **D**ごま油除去

わかめスープ

玉ねぎ、白菜、わかめ

牛乳

エネルギー 777kcal

・蛋白質 30.6g ・脂質 27.7g

27日(水)

米飯

鰯のゆうあん焼き

B**D**ホキのゆうあん焼き

サワラ **B****D**ホキ、柚子果汁

青菜の煮浸し

小松菜、しめじ、椎茸スライス

ピリ辛炒め

牛肉、突きこんにゃく、たけのこ、人参、インゲン、豆板醤、赤みそ

ごぼうフライ

ごぼう、生姜、にんにく、片栗粉

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 753kcal

・蛋白質 32.8g ・脂質 29g

28日(木)

コッペパン **D**米飯

ミートサンドソース

Dトマト煮

合挽ミンチ、オリーブオイル、玉ねぎ、ケチャップ、トマト缶、トンカツソース、大豆 **D**大豆除去、パン粉 **D**パン粉除去

クロquette **C****D**鶏天

クロquette **D**鶏肉、小麦粉
クロquette **D**鶏肉、米粉

れんこんサラダ

れんこん、大根、人参、コーン、マヨネーズ **D**手作りドレッシング

ブロックゼリー

スープ

玉ねぎ、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 919kcal

・蛋白質 24g ・脂質 38.3g

29日(金) 昭和の日

