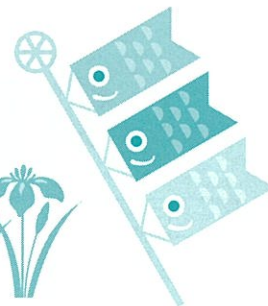




令和4年5月 阪南市中学校給食献立表



2日(月) 米飯 コロッケ ACD 豚天 コロッケ AC 豚肉、小麦粉 コロッケ D 豚肉、米粉 トンカツソース(小袋) お浸し 白菜、人参、刻み油揚げ D 刻み油揚げ除去 厚揚げと野菜の煮 D すり身と野菜の煮 厚揚げ D 白身のすり身、小松菜、人参、たけのこ、玉ねぎ、片栗粉 みつ豆 寒天、小豆、みかん缶、パイナップル缶 すまし汁 おつゆ D アレルギー用竹輪、わかめ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 732kcal ・蛋白質 20.7g ・脂質 20.2g	3日(火) 憲法記念日 	4日(水) みどりの日 	5日(木) こどもの日 	6日(金) 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 マーボー春雨 豚肉、人参、たけのこ、はるさめ、生姜、豆板醤、赤みそ、片栗粉 ナムル D お浸し 小松菜、大根、ごま油 D ごま油除去 中華スープ もやし、人参、青ねぎ 牛乳 エネルギー 771kcal ・蛋白質 23.1g ・脂質 26.2g
9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、生姜、片栗粉 粉吹芋 じゃが芋 ブロッコリー 柏もち D ゼリー ごま和え D お浸し 白菜、エノキ、人参、ごま D ごま除去 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 775kcal ・蛋白質 28.6g ・脂質 16.1g	10日(火) 米飯 オムレツ AD 鶏の唐揚げ オムレツ AD 鶏肉、片栗粉 ミートボールのトマトソースかけ D すり身のトマトソースかけ ミートボール D 白身のすり身、片栗粉 玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース やさしいふりかけしそこんぶ(小袋) 海藻サラダ 海藻ミックス、ツナ水煮 BD ハム 人参、きゅうり さつま芋のレモン煮 さつま芋、レモン果汁 野菜スープ 白菜、人参、青ねぎ 牛乳 エネルギー 825kcal ・蛋白質 26.8g ・脂質 30.6g	11日(水) 米飯 チキンカツ D 鶏天 チキンカツ D 鶏肉、米粉 アスパラベーコン アスパラ、ベーコン 洋風煮 じゃが芋、キャベツ、人参、椎茸スライス ミニゼリー(グレープ) 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ール 牛乳 エネルギー 790kcal ・蛋白質 24.7g ・脂質 27.4g	12日(木) 米飯 かつとじ煮 ACD 豚天の野菜あんかけ とんかつ AC 豚肉、小麦粉、とんかつ D 豚肉、米粉 液卵 AD 液卵除去、糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、青ねぎ、片栗粉 千草和え BD お浸し キャベツ、人参、もやし、いか BD アレルギー用竹輪 刻み油揚げ D 刻み油揚げ除去 白玉団子のきなこかけ D 寒天の黒砂糖かけ 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、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 875kcal ・蛋白質 33.7g ・脂質 26.1g	13日(金) 米飯 ホキのレモン焼き ホキ、レモンペッパーオイル ごま和え D お浸し キャベツ、コーン、ごま D ごま除去 切干大根煮 切干大根、突きこんにゃく、人参、刻み油揚げ D 刻み油揚げ除去 パレンシアオレンジ 牛丼 牛肉、玉ねぎ、白菜、しめじ 牛乳 エネルギー 749kcal ・蛋白質 33.9g ・脂質 17.3g
16日(月) 米飯 豚肉と野菜のハヤシ風煮 豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、ハヤシルウ、ウスターソース、ケチャップ 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 シュークリーム ACD ミニゼリー スープ もやし、わかめ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 738kcal ・蛋白質 31.6g ・脂質 23.5g	17日(火) 米飯 塩焼きそば 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 ポークウインナー D アレルギー用ウインナー 吹寄せ煮 大根、突きこんにゃく、人参、グリーンピース ナムル D お浸し もやし、小松菜、ごま油 D ごま油除去 卵スープ AD 野菜スープ 液卵 AD 液卵除去、わかめ、玉ねぎ、椎茸スライス、片栗粉 牛乳 エネルギー 752kcal ・蛋白質 26.4g ・脂質 24.1g	18日(水) ひじきごはん 鶏肉、人参、ひじき 野菜コロッケ CD 豚天 野菜コロッケ C 豚肉、小麦粉 野菜コロッケ D 豚肉、米粉 酢の物 きゅうり、わかめ カレー炒め ビーフン、ベーコン、チンゲンサイ、ピーマン、ウスターソース、カレー粉 りんご 味噌汁 大根、おつゆ D アレルギー用竹輪、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 704kcal ・蛋白質 24g ・脂質 21g	19日(木) コッペパン D 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 トンカツソース(小袋) ナポリタン スパゲティ D ビーフン、玉ねぎ、人参、ベーコン、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 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 りんごジャム D のり佃煮(小袋) コンソメスープ もやし、人参、ほうれん草 牛乳 エネルギー 895kcal ・蛋白質 24.9g ・脂質 26.9g	20日(金) 米飯 イカリングフライ AB 白身魚フライ D 白身魚の天ぷら イカリングフライ AB 白身魚フライ イカリングフライ D ホキ、米粉 コーンソテー コーン、パセリ ごまサラダ D 野菜サラダ かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン、カリフラワー、香り胡麻ドレッシング D 手作りドレッシング 福神漬 D つば漬 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 831kcal ・蛋白質 27.6g ・脂質 28.8g
23日(月) 米飯 ハンバーグのデミグラスソースかけ D 豚肉のデミグラスソースかけ ハンバーグ D 豚肉、ケチャップ、ウスターソース 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、きゅうり、人参、マヨネーズ D 手作りドレッシング フルーツ寒天 みかん缶、パイナップル缶、寒天 コーンクリームスープ コーンクリーム CD アレルギー用シチューール コーン、パセリ、牛乳 CD 牛乳除去 牛乳 エネルギー 835kcal ・蛋白質 27.3g ・脂質 25.9g	24日(火) 米飯 回鍋肉 豚肉、キャベツ、ニラ、赤ピーマン、しめじ、青ねぎ、生姜、豆板醤、赤みそ 中華サラダ D 春雨サラダ もやし、はるさめ、人参、コーン、ごま油 D ごま油除去 蒸ししゅうまい D アレルギー用ウインナー 卵スープ AD コンソメスープ 液卵 AD 液卵除去、玉ねぎ、人参、ほうれん草、片栗粉 牛乳 エネルギー 781kcal ・蛋白質 33g ・脂質 27.4g	25日(水) 米飯 鶏の竜田揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉 カットコーン ブロッコリー 高野豆腐の含め煮 D 吹寄せ煮 高野豆腐 D 白身のすり身、片栗粉 人参、椎茸スライス、グリーンピース パイナップル缶 味噌汁 わかめ、おつゆ D アレルギー用竹輪、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 866kcal ・蛋白質 32.9g ・脂質 34.1g	26日(木) 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 野菜炒め キャベツ、チンゲンサイ、人参 おにぎり ごま D ごま除去 ゆず和え 大根、人参、もやし、ゆず果汁 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、小松菜、青ねぎ 牛乳 エネルギー 739kcal ・蛋白質 29.8g ・脂質 22.8g	27日(金) うずまきパン D 米飯 甘鯛の唐揚げ 甘鯛、小麦粉 D 小麦粉除去、片栗粉 タルタルソース(小袋) AD ソース(小袋) マリネ キャベツ、人参 ビーフン炒め ビーフン、ベーコン、チンゲンサイ、ピーマン、玉ねぎ、人参、ウスターソース ブロックゼリー コーンスープ コーン、玉ねぎ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 796kcal ・蛋白質 30.4g ・脂質 34.1g
30日(月) 米飯 鯖の塩焼き BD ホキの照り焼き サバ BD ホキ 大根おろし 大根、片栗粉 かぼちゃしゅうまい D アレルギー用ウインナー 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 ごま和え D お浸し キャベツ、人参、ごま D ごま除去 味噌汁 白菜、わかめ、おつゆ D アレルギー用竹輪、みそ 牛乳 エネルギー 800kcal ・蛋白質 33.6g ・脂質 29.7g	31日(火) 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、たけのこ、ケチャップ、片栗粉 中華煮 BD ハムと野菜の煮 えび BD ハム、いか BD ハム、玉ねぎ、白菜、人参、片栗粉 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 中華スープ もやし、コーン、青ねぎ 牛乳 エネルギー 845kcal ・蛋白質 29.8g ・脂質 26.1g			

※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。