



令和4年6月 阪南市中学校給食献立表



1日(水)

米飯
鶏肉の梅酢揚げ
鶏肉、梅酢、小麦粉 **D**小麦粉除去、片栗粉
野菜炒め
キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、人参
春雨サラダ
はるさめ、きゅうり、人参、コーン、
ごま油 **D**ごま油除去
パイナップル缶
スープ
もやし、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 807kcal
・蛋白質 27.8g ・脂質 31.6g

2日(木)

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
お浸し
切干大根、人参、小松菜
五目煮
大根、たけのこ、鶏肉、刻み昆布、人参
じゃこの佃煮
ちりめん
味噌汁
豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉
刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 718kcal
・蛋白質 25.5g ・脂質 20.7g

3日(金)

米飯
鯉の照り焼き **B D** ホキの照り焼き
アジ **D** ホキ、生姜
ごま和え **D** お浸し
ほうれん草、人参、しめじ、ごま **D** ごま除去
金平牛蒡
ごぼう、人参、れんこん、突きこんにやく、牛肉
大豆の黒砂糖かけ **D** 寒天の黒砂糖かけ
いり大豆 **D** 寒天、黒砂糖、きな粉 **D** きな粉除去
味噌汁
大根、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 761kcal
・蛋白質 37.4g ・脂質 25.3g

6日(月)

米飯
メンチカツ **A C D** 豚天
メンチカツ **A C** 豚肉、小麦粉
メンチカツ **D** 豚肉、米粉
トンカツソース(小袋)
ボイルキャベツ
カットコーン
洋風煮
アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ
ブロックゼリー
スープ
もやし、白菜、青ねぎ
牛乳

エネルギー 709kcal
・蛋白質 22.9g ・脂質 23.6g

7日(火)

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
きゅうりとひじきの酢の物
きゅうり、ひじき
わらび餅(抹茶) **D** ミニゼリー
卵スープ **A D** 野菜スープ
液卵 **A D** 液卵除去、椎茸スライス、青ねぎ、
人参、片栗粉
牛乳

飯の峯中学校
3年生の献立を
参考にしました

エネルギー 762kcal
・蛋白質 31.4g ・脂質 26.1g

8日(水)

米飯
揚げギョーザ
D アレルギー用ウインナー
餃子 **D** アレルギー用ウインナー
大根のナムル **D** 大根のお浸し
大根、小松菜、人参、ごま油 **D** ごま油除去
八宝菜
豚肉、玉ねぎ、白菜、たけのこ、椎茸スライス、片栗粉
フルーツ杏仁 **C D** 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 **C D** 杏仁豆腐除去
中華スープ
もやし、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 710kcal
・蛋白質 21.4g ・脂質 23.3g

9日(木)

コッペパン **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
チキンカツ **D** 鶏の唐揚げ
チキンカツ **D** 鶏肉、片栗粉
コールスローサラダ
キャベツ、人参、コーン、レモン果汁
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
じゃが芋、人参、パセリ、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ー
牛乳

エネルギー 991kcal
・蛋白質 30.8g ・脂質 31.5g

10日(金)

米飯
イカリングフライ
A B 白身魚フライ **D** 白身魚の天ぷら
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、米粉
しらす和え
ほうれん草、しらす
かぼちゃのそぼろ煮
かぼちゃ、豚ひき肉、玉ねぎ、青ねぎ、生姜
みたらし団子 **D** みたらし寒天
白玉 **D** 寒天、片栗粉
味噌汁
エノキ、わかめ、青ねぎ、おつゆ **D** かまぼこ、みそ
牛乳

エネルギー 802kcal
・蛋白質 31g ・脂質 22.4g

13日(月)

米飯
ササミチーズフライ **C D** 鶏の唐揚げ
ササミチーズフライ **C D** 鶏肉、片栗粉
ソース(小袋)
ごまサラダ **D** 野菜サラダ
かぼちゃ、ブロッコリー
香り胡麻ドレッシング **D** 手作りドレッシング
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
昆布煮
刻み昆布、ちりめん
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 857kcal
・蛋白質 32.3g ・脂質 28.5g

14日(火)

米飯
チキン南蛮
鶏肉、片栗粉
タルタルソース(小袋) **A D** ソース(小袋)
ボイルキャベツ
中華煮
豚肉、玉ねぎ、白菜、人参、片栗粉
ナムル **D** お浸し
大根、人参、ごま油 **D** ごま油除去
中華スープ
もやし、コーン、青ねぎ
牛乳

エネルギー 870kcal
・蛋白質 31.7g ・脂質 41.3g

15日(水)

米飯
豚肉とピーマンの甘辛煮
豚肉、ピーマン、系こんにやく、人参、玉ねぎ
キャベツの和え物
キャベツ、切干大根
白玉団子のきな粉かけ **D** ミニゼリー
白玉 **D** ミニゼリー、きな粉 **D** きな粉除去
味噌汁
豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉
刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去、わかめ、みそ
牛乳

エネルギー 775kcal
・蛋白質 33.6g ・脂質 20.6g

16日(木)

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、みつば、米粉
ピリ辛炒め
突きこんにやく、人参、赤とうがらし
おにぎり
ゆかり
きつねうどん **D** かやくフォー
うどん **D** フォー、油揚げ **D** 鶏肉、かまぼこ、
わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 870kcal
・蛋白質 26.5g ・脂質 27.8g

17日(金)

コッペパン **D** 米飯
煮込みハンバーグ
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
フライドポテト
イタリアンサラダ **B D** ハムサラダ
えび **D** ハム、いか **D** ハム
キャベツ、人参、イタリアンドレッシング
ミニトマト
パイナップル缶
ミネストローネ
じゃが芋、玉ねぎ、人参、
トマト缶、ケチャップ
牛乳

飯の峯中学校
3年生の献立を
参考にしました

エネルギー 911kcal
・蛋白質 28.8g ・脂質 31.6g

20日(月)

米飯
白身魚フライ **D** 白身魚の唐揚げ
白身魚フライ **D** ホキ、片栗粉
ソース(小袋)
スパゲティ **D** ビーフン
スパゲティ **D** ビーフン、パセリ
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
ブロッコリーのおかか和え
B D ブロッコリーのお浸し
ブロッコリー、かつお粉 **D** かつお粉除去
コンソメスープ
キャベツ、人参、むき枝豆、パセリ
牛乳

エネルギー 742kcal
・蛋白質 28.5g ・脂質 21.9g

21日(火)

米飯
ホキのレモン焼き
ホキ、レモンペッパーオイル
しめじ和え
しめじ、チンゲンサイ、人参、ごま **D** ごま除去
切干大根煮
切干大根、椎茸スライス、人参、グリーンピース
みつ豆
寒天、小豆、みかん缶、パイナップル缶
親子丼 **A D** 鶏丼
鶏肉、液卵 **A D** 液卵除去、玉ねぎ、かまぼこ
牛乳

エネルギー 731kcal
・蛋白質 37.9g ・脂質 17g

22日(水)

わかめご飯
わかめご飯の素
とんかつ **A C D** 豚天
とんかつ **A C** 豚肉、小麦粉
とんかつ **D** 豚肉、米粉
ゆず和え
キャベツ、大根、人参、ゆず果汁
ひじきの炒め煮
ひじき、ごぼう、しめじ
パイナップル缶
すまし汁
かまぼこ、白菜、青ねぎ
牛乳

エネルギー 716kcal
・蛋白質 24.3g ・脂質 21.1g

23日(木)

米飯
豚肉と玉ねぎの甘辛炒め
豚肉、玉ねぎ、ニラ、人参、ピーマン、コチジャン
酢の物
わかめ、人参、きゅうり
蒸ししゅうまい
D アレルギー用ウインナー
味噌汁
じゃが芋、大根、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 748kcal
・蛋白質 31g ・脂質 25.1g

24日(金)

米飯
かぼちゃコロッケ **C D** 鶏の唐揚げ
かぼちゃコロッケ **C D** 鶏肉、片栗粉
ソテー
もやし、ほうれん草、人参
野菜サラダ
キャベツ、きゅうり、コーン、
マヨネーズ(小袋) **D** 手作りドレッシング
りんご
カレーライス
牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、ウスターソース、
ケチャップ、カレールー **D** アレルギー用カレールー
牛乳

飯の峯中学校
3年生の献立を
参考にしました

エネルギー 789kcal
・蛋白質 21g ・脂質 27.6g

27日(月)

米飯
エビカツレツ
B 白身魚フライ **D** 白身魚の天ぷら
エビカツレツ **B** 白身魚フライ
エビカツレツ **D** ホキ、米粉
タルタルソース(小袋) **A D** ソース(小袋)
ボイルキャベツ
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
コーンソテー
コーン、パセリ
スープ
もやし、白菜、青ねぎ
牛乳

エネルギー 767kcal
・蛋白質 26g ・脂質 28.8g

28日(火)

米飯
豚の生姜炒め
豚肉、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、生姜
こんにやくと大根の煮物
こんにやく、大根、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
エノキ、おつゆ **D** じゃが芋、青ねぎ、わかめ
牛乳

エネルギー 712kcal
・蛋白質 29.1g ・脂質 16g

29日(水)

米飯
鶏肉の唐揚げ
鶏肉、小麦粉 **D** 小麦粉除去、片栗粉、にんにく、生姜
なすのお浸し
なす、人参
金平炒め
ごぼう、突きこんにやく、ピーマン、人参
ミニゼリー(グレープ)
えのきの味噌汁
白菜、エノキ、青ねぎ、みそ
牛乳

飯の峯中学校
3年生の献立を
参考にしました

エネルギー 822kcal
・蛋白質 29.7g ・脂質 31g

30日(木)

米飯
和風おろしハンバーグ
D 豚肉の和風おろしソースかけ
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
ツナサラダ **B D** ハムサラダ
ツナ水煮 **B D** ハム、きゅうり、キャベツ、人参、
マヨネーズ(小袋) **D** 手作りドレッシング
バレンシアオレンジ
味噌汁
おつゆ **D** アレルギー用竹輪、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 758kcal
・蛋白質 30.2g ・脂質 21.1g

