



令和4年9月 阪南市中学校給食献立表



2日(金)

米飯
コロッケ **A C D** 鶏天
コロッケ **A C** 鶏肉、小麦粉
コロッケ **D** 鶏肉、米粉
すこやかふりかけのり(小袋)
B D やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)
お浸し
白菜、人参、大根
ひじき煮
ひじき、人参、しめじ、刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ、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
豚汁
豚肉、大根、ごぼう、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 815kcal
・蛋白質 24g ・脂質 27.2g

5日(月)

米飯
ミートボールのトマトソースかけ
D 鶏肉のトマトソースかけ
ミートボール **D** 鶏肉、片栗粉、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、トンカツソース
イタリアンサラダ **B D** 野菜サラダ
えび **B D** アレルギー用竹輪
いか **B D** アレルギー用竹輪
キャベツ、きゅうり、イタリアンドレッシング
パイナップル缶
コンソメスープ
キャベツ、人参、パセリ
牛乳

エネルギー 822kcal
・蛋白質 28.2g ・脂質 29.5g

6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
きゅうりのごま酢和え
D きゅうりの酢の物
きゅうり、カニカマ **A D** かまぼこ
わかめ、ごま **D** ごま除去
揚げしゅうまい
D アレルギー用ウインナー
わかめスープ
玉ねぎ、わかめ、人参
牛乳

エネルギー 775kcal
・蛋白質 29.9g ・脂質 28g

7日(水)

米飯
白身魚フライ **D** 白身魚の唐揚げ
白身魚フライ **D** 赤身、片栗粉
ポパイソテー
コーン、ほうれん草、人参
コールスローサラダ
キャベツ、人参、きゅうり、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
ハヤシライス
牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、ハヤシルウ、グリーンピース、ウスターソース、ケチャップ
牛乳

エネルギー 818kcal
・蛋白質 26.6g ・脂質 27.5g

8日(木)

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
ナムル **D** お浸し
白菜、ほうれん草、コーン、ごま油 **D** ごま油除去
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
チンゲンサイ、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 751kcal
・蛋白質 19.9g ・脂質 24.4g

9日(金)

米飯
鰯の照り焼き **B D** ホキの照り焼き
アジ **B D** 赤身、生姜
青菜のお浸し
ほうれん草、白菜、人参、ごま **D** ごま除去
じゃが芋のカレー煮
じゃが芋、しめじ、インゲン、ベーコン、生姜、カレー粉
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
味噌汁
大根、わかめ、青ねぎ、お豆腐 **D** アレルギー用竹輪
みそ
牛乳

エネルギー 734kcal
・蛋白質 32.5g ・脂質 17.2g

12日(月)

米飯
白身魚の磯辺揚げ
ホキ、小麦粉 **D** 米粉、青粉
ボイルキャベツ
ソース(小袋)
金平牛蒡
ごぼう、人参、突きこんにやく、豚肉
さつま芋のレモン煮
さつま芋、レモン果汁
牛乳

エネルギー 801kcal
・蛋白質 28.1g ・脂質 26.8g

13日(火)

米飯
豚肉のバーベキューソース炒め
豚肉、ピーマン、玉ねぎ、エリンギ、にんにく、りんごピューレ、ケチャップ、ウスターソース
わかめサラダ
わかめ、人参、きゅうり、コーン、和風ドレッシング
オムレツ **A D** すり身の素揚げ
オムレツ **A D** 白身のすり身、片栗粉
スープ
玉ねぎ、チンゲンサイ、青ねぎ、エノキ
牛乳

エネルギー 706kcal
・蛋白質 32.9g ・脂質 21.9g

14日(水)

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
さつま芋のだし煮
さつま芋
ツナサラダ **B D** 野菜サラダ
ツナ水煮 **B D** アレルギー用竹輪
きゅうり、人参、キャベツ、香り胡麻ドレッシング **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
すまし汁
豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉
わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 894kcal
・蛋白質 32.9g ・脂質 37.3g

鳥取中学校
保健委員の献立を
参考にしました

15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
おにぎり
ごま **D** ごま除去
金平炒め
ごぼう、突きこんにやく、人参、ピーマン
冷やしうどん **D** 冷やしフー
うどん **D** フー、きゅうり、椎茸スライス、わかめ、めんつゆストレート(小袋)
牛乳

エネルギー 806kcal
・蛋白質 20.5g ・脂質 21.4g

16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)
スパゲティ **D** ビーフン
ブロッコリー
野菜のレモン和え
キャベツ、きゅうり、カリフラワー、人参、レモン果汁
コーンソテー
コーン、パセリ
カレースープ
じゃが芋、玉ねぎ、人参、青ねぎ、カレールウ **D** アレルギー用カレールウ
牛乳

エネルギー 785kcal
・蛋白質 27.6g ・脂質 23.3g

19日(月) 敬老の日



20日(火)

米飯
鯖の塩焼き **B D** ホキの照り焼き
サバ **B D** 赤身
揚げギョーザ **D** 豚天
餃子 **D** 豚肉、米粉
ゆかり和え
白菜、ゆかり
ビーフン炒め
ビーフン、ベーコン、ピーマン、玉ねぎ、人参
白玉団子のきな粉かけ **D** 寒天の黒砂糖かけ
白玉 **D** 寒天、きな粉 **D** 黒砂糖
味噌汁
わかめ、お豆腐 **D** アレルギー用竹輪
青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 926kcal
・蛋白質 32.2g ・脂質 36.1g

鳥取中学校
保健委員の献立を
参考にしました

21日(水)

米飯
鶏肉の中華あんかけ
鶏肉、生姜、玉ねぎ、人参、たけのこ、チンゲンサイ、椎茸スライス、片栗粉
キャベツと人参の和え物
キャベツ、人参、ごま油 **D** ごま油除去
かぼちゃしゅうまい
D じゃが芋の海苔塩揚げ
かぼちゃしゅうまい **D** じゃが芋、青粉
スープ
ベーコン、コーン、パセリ
牛乳

エネルギー 862kcal
・蛋白質 31.9g ・脂質 36.7g

22日(木)

オリーブパン **D** 米飯
トマト煮
鶏肉、じゃが芋、カリフラワー、インゲン、しめじ、トマト缶、オリーブオイル、ケチャップ
ポークウインナー
D アレルギー用ウインナー
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
ピクルス
きゅうり、人参
コーンスープ
コーン、玉ねぎ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 790kcal
・蛋白質 25.2g ・脂質 25.2g

23日(金) 秋分の日



26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** 赤身、米粉
タルタルソース(小袋) **A D** ソース(小袋)
スパゲティ **D** ビーフン
ハムサラダ
ロースハム、人参、キャベツ、コーン
香り胡麻ドレッシング **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
野菜スープ
白菜、人参、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 807kcal
・蛋白質 25.2g ・脂質 30.3g

27日(火)

米飯
オムレツ
A D アレルギー用ウインナー
コロッケ **D** 鶏天
コロッケ **D** 鶏肉、米粉
ミニトマト
切干大根煮
切干大根、突きこんにやく、人参、刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去
千草和え
キャベツ、いか **B D** アレルギー用竹輪、人参
牛乳

エネルギー 802kcal
・蛋白質 23.9g ・脂質 31.5g

28日(水)

きのこごはん
椎茸スライス、しめじ、人参、鶏肉
豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ
D 豚肉の照り焼きソースかけ
豆腐ハンバーグ **D** 豚肉、生姜、片栗粉
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(小袋) **D** 手作りドレッシング
りんご
スープ
ベーコン、コーン、パセリ
牛乳

エネルギー 763kcal
・蛋白質 29.9g ・脂質 28.1g

29日(木)

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
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
大学芋
さつま芋、はちみつ
卵スープ **A D** スープ
わかめ、液卵 **A D** 液卵除去、人参、エノキ、片栗粉
牛乳

エネルギー 822kcal
・蛋白質 32.5g ・脂質 28.6g

30日(金)

米飯
かぼちゃコロッケ **C D** 豚天
かぼちゃコロッケ **C** 豚肉、小麦粉
かぼちゃコロッケ **D** 豚肉、米粉
野菜ソテー
しめじ、玉ねぎ、ほうれん草
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
チキンカレー
鶏肉、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、ケチャップ
牛乳

エネルギー 803kcal
・蛋白質 25.4g ・脂質 27.3g