



令和4年10月 阪南市中学校給食献立表

3日(月)

米飯

チキンカツ **D**鶏天

チキンカツ **D**鶏肉、米粉

コールスローサラダ

キャベツ、きゅうり、コーン、レモン果汁

大根のみそ煮

大根、人参、アレルギー用ちくわ、鶏肉

のり佃煮(小袋)

すまし汁

玉ねぎ、白菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 777kcal

・蛋白質 35.2g ・脂質 26.2g

4日(火)

米飯

プルコギ

牛肉、豚肉、玉ねぎ、京ネギ、もやし、たけのこ、ピーマン、生姜、にんにく、コチジャン

しらす和え

ほうれん草、しらす、大根

蒸ししゅうまい

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 783kcal

・蛋白質 32.6g ・脂質 31g

5日(水)

米飯

鰯の照り焼き **B****D**ホキの照り焼き

アジ **D****D**ホキ、生姜

きゅうりの酢の物

きゅうり、海藻ミックス

五目金平

豚肉、突きこんにゃく、ごぼう、人参、ピーマン、こま **D**ごま除去

かぼちゃのだし煮

かぼちゃ

味噌汁

豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉、大根、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 746kcal

・蛋白質 36.4g ・脂質 21g

6日(木)

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

ひじき煮

ひじき、しめじ、人参、グリーンピース

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

バレンシアオレンジ

コーンスープ

コーン、玉ねぎ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 849kcal

・蛋白質 31.8g ・脂質 33.4g

7日(金)

米飯

コロッケ **C****D**豚天

コロッケ **D**豚肉、小麦粉

コロッケ **D**豚肉、米粉

ソース(小袋)

ブロッコリーと人参のごま和え

Dブロッコリーと人参のお浸し

ブロッコリー、人参、こま **D**ごま除去

切干大根の含め煮

切干大根、椎茸スライス、人参、インゲン

わらび餅(黒糖) **D**ミニゼリー

他人丼 **A****D**牛丼

牛肉、液卵 **A****D**液卵除去、玉ねぎ、かまぼこ、椎茸スライス

牛乳

エネルギー 838kcal

・蛋白質 29.4g ・脂質 22.7g

10日(月)スポーツの日

11日(火)

米飯

野菜と肉団子の煮物

D野菜と鶏肉の煮物

ミートボール **D**鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、片栗粉

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

パイナップル缶

味噌汁

白菜、エノキ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 865kcal

・蛋白質 28.2g ・脂質 34g

12日(水)

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

はるさめ、きゅうり、人参、コーン、ごま油 **D**ごま油除去

たこ焼き **A****B****D**大学芋

たこ焼き **A****B****D**さつま芋

中華スープ

もやし、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 807kcal

・蛋白質 30g ・脂質 31g

13日(木)

竹輪の磯辺揚げ

焼きちくわ **D**アレルギー用竹輪

青粉、小麦粉 **D**米粉

金平

人参、ピーマン、突きこんにゃく、ごぼう

おにぎり

こま **D**ごま除去

梅肉和え

きゅうり、大根、わかめ、梅肉

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、人参、小松菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 881kcal

・蛋白質 32.7g ・脂質 22g

14日(金)

米飯

春巻き **D**鶏の唐揚げ

春巻き(キーマカレー) **D**鶏肉、片栗粉

春巻き(米粉入り) **D**鶏肉、片栗粉

三色ナムル **D**三色お浸し

キャベツ、大根、人参、ごま油 **D**ごま油除去

玉ねぎとウインナーのチリソース

アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、白菜、たけのこ、青ねぎ、生姜、にんにく、ケチャップ、豆板醤、片栗粉

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

中華スープ

チンゲン菜、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 922kcal

・蛋白質 25g ・脂質 35.2g

17日(月)

米飯

豚肉とピーマンの甘辛炒め

豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参

コールスローサラダ

キャベツ、人参、コーン、マヨネーズ(小袋) **D**手作りドレッシング

こんにゃくの金平

突きこんにゃく、人参、インゲン、赤とうがらし

味噌汁

もやし、しめじ、みそ、おつゆふ **D**アレルギー用竹輪

牛乳

エネルギー 812kcal

・蛋白質 29.6g ・脂質 31.3g

18日(火)

米飯

親子煮 **A****D**鶏煮

鶏肉、液卵 **A****D**液卵除去、玉ねぎ、椎茸スライス、青ねぎ

千草和え **D**お浸し

キャベツ、人参、もやし、刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去

にんじんシリシリ

人参、ツナ水煮 **B****D**ハム、こま **D**ごま除去

ごま油 **D**ごま油除去

味噌汁

切干大根、突きこんにゃく、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 716kcal

・蛋白質 38.5g ・脂質 19.7g

19日(水)

米飯

あなごの天ぷら

あなご、小麦粉 **D**米粉

海藻サラダ

海藻ミックス、人参、きゅうり

ツナ水煮 **B****D**アレルギー用かまぼこ

オイスターソース炒め

キャベツ、チンゲン菜、ベーコン、コーン、オイスターソース、片栗粉

さつま芋のレモン煮

さつま芋、レモン果汁

スープ

玉ねぎ、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 764kcal

・蛋白質 25.5g ・脂質 26.5g

20日(木)

米飯

ホキのレモン焼き

ホキ、レモンペッパーオイル

ボン酢和え

もやし、人参、キャベツ

高野豆腐の含め煮 **D**野菜の含め煮

高野豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉

人参、大根、グリーンピース

みかん缶

鶏丼

鶏肉、玉ねぎ、突きこんにゃく、青ねぎ

牛乳

エネルギー 790kcal

・蛋白質 42g ・脂質 17.8g

21日(金)

コッペパン **D**米飯

ササミチーズフライ **C****D**鶏天

ササミチーズフライ **D**鶏肉、小麦粉

ササミチーズフライ **D**鶏肉、米粉

ソース(小袋)

ブロッコリーサラダ

ブロッコリー、コーン、和風ドレッシング

ビーフンのカレー炒め

ビーフン、ベーコン、チンゲン菜、ピーマン、ウスターソース、カレー粉

ミニゼリー

コンソメスープ

白菜、人参、むき枝豆、パセリ

牛乳

エネルギー 820kcal

・蛋白質 27.9g ・脂質 28.4g

24日(月)

米飯

とんかつ **A****C****D**豚天

とんかつ **A****D**豚肉、小麦粉

とんかつ **D**豚肉、米粉

トンカツソース(小袋)

スパゲティ **D**ビーフン

ブロッコリー

ウインナーのトマト煮

アレルギー用ウインナー、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

お浸し

ほうれん草、人参、刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去

スープ

玉ねぎ、チンゲン菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 793kcal

・蛋白質 26.7g ・脂質 27.1g

25日(火)

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、トマトケチャップ、トンカツソース、ウスターソース

粉吹芋

じゃが芋

ツナマヨサラダ **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(小袋) **D**手作りドレッシング

りんご

コンソメスープ

もやし、人参、ほうれん草

牛乳

エネルギー 777kcal

・蛋白質 27.6g ・脂質 23.9g

26日(水)

たこめし **B****D**炊き込みご飯

いずみたこ **D****D**鶏肉、人参、生姜

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

茎わかめの和え物

もやし、くきわかめ、人参

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

わらび餅(抹茶) **D**ミニゼリー

味噌汁

白菜、エノキ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 752kcal

・蛋白質 34.4g ・脂質 23.3g

27日(木)

黒糖パン **D**米飯

ペロンチーノ

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、ベーコン、ほうれん草、いか **D****D**アレルギー用竹輪、椎茸スライス、にんにく、オリーブオイル、白ワイン、赤とうがらし

フライドポテト

ミモザサラダ **A****D**イタリアンサラダ

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、イタリアンドレッシング

みかん

コーンクリームスープ **C****D**コーンスープ

コーンクリーム **C****D**コーンクリーム除去

コーン、パセリ、牛乳 **C****D**牛乳除去

牛乳

エネルギー 710kcal

・蛋白質 25.3g ・脂質 36.6g

28日(金)

米飯

オムレツ **A****D**アレルギー用ウインナー

野菜ソテー

玉ねぎ、しめじ、ほうれん草

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

福神漬 **D**つぼ漬

チキンカレー

鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、生姜、セロリ、にんにく、トマト缶、カレールウ **D**アレルギー用カレールウ

牛乳

エネルギー 770kcal

・蛋白質 25.7g ・脂質 27.6g

31日(月)

米飯

かぼちゃコロッケ **C****D**鶏天

かぼちゃコロッケ **C**鶏肉、小麦粉

かぼちゃコロッケ **D**鶏肉、米粉

ミートボールのケチャップ煮

D白身ボールのケチャップ煮

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

ツナと豆のサラダ

Bウインナーと豆のサラダ **D**野菜のサラダ

ツナ水煮 **B****D**アレルギー用ウインナー、大豆 **D**大豆除去

きゅうり、わかめ、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

スープ

もやし、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 850kcal

・蛋白質 24g ・脂質 37.5g

※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。