

# 令和4年11月 阪南市中学校給食献立表

1日(火)

米飯

マーボー豆腐 **D** マーボー茄子

豚ひき肉、豆腐 **D** 茄子、玉ねぎ、ニラ、生姜、豆板醤、赤みそ、片栗粉

中華サラダ **D** 春雨サラダ

はるさめ、わかめ、きゅうり、ロースハム、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

中華スープ

もやし、しめじ、コーン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 781kcal  
・蛋白質 34.1g ・脂質 26.5g

2日(水)

米飯

野菜コロッケ **C** **D** 豚肉

野菜コロッケ **D** 豚肉、小麦粉  
野菜コロッケ **D** 豚肉、米粉

お浸し

ほうれん草、しめじ、人参

五目煮

大根、たけのこ、アレルギー用ちくわ、刻み昆布、人参

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、アレルギー用かまぼこ

牛乳

エネルギー 815kcal  
・蛋白質 34.1g ・脂質 23.3g

飯の峯中学校の3年生の献立を参考にしました

3日(木)文化の日



4日(金)

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

ブロッコリー

ミルクココア **C** **D** ミニゼリー

ひじき煮

ひじき、鶏肉、しめじ、人参、グリーンピース

ゆず和え

キャベツ、大根、人参、柚子果汁

味噌汁

さつまいも、もやし、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 756kcal  
・蛋白質 32.6g ・脂質 17.5g

7日(月)

米飯

白身魚の唐揚げ

ホキ、片栗粉

ソース(小袋)

お浸し

白菜、大根、人参

豚じゃが

豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース

みかん缶

味噌汁

玉ねぎ、刻み油揚げ **D** かまぼこ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 802kcal  
・蛋白質 32.8g ・脂質 25g

8日(火)

米飯

鶏の竜田揚げ

鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉

野菜炒め

もやし、チンゲンサイ、人参

ブロッコリーのごま和え **D** ブロッコリーのお浸し

ブロッコリー、ごま **D** ごま除去

ミニトマト

フルーツミックス

パイナップル缶、みかん缶

さつまいもの味噌汁

さつまいも、玉ねぎ、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 874kcal  
・蛋白質 32.2g ・脂質 33.5g

鳥取中学校の1年生の献立を参考にしました

9日(水)

米飯

オムレツ **A** **D** アレルギー用ウインナー

ゆかり和え

キャベツ、ゆかり

根菜煮

大根、ごぼう、人参、インゲン、椎茸スライス

わらび餅(きなこ) **D** ミニゼリー

牛丼

牛肉、玉ねぎ、白菜、しめじ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 802kcal  
・蛋白質 28.8g ・脂質 22.1g

10日(木)

コッペパン **D** 米飯

白身魚フライ **D** 白身魚の天ぷら

白身魚フライ **D** 赤身、片栗粉

タルタルソース(小袋)

**A** **D** ソース(小袋)

カレーソテー

キャベツ、カレー粉

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

マリネ

きゅうり、人参、レモン果汁

スープ

玉ねぎ、チンゲンサイ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 808kcal  
・蛋白質 26.7g ・脂質 29.6g

11日(金)

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

中華煮 **B** **D** ハムと野菜の煮

えび **B** **D** ハム、いか **B** **D** ハム、玉ねぎ、白菜、小松菜、人参、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、しめじ、コーン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 777kcal  
・蛋白質 34.8g ・脂質 26.4g

14日(月)

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

チャプチェ

牛肉、はるさめ、玉ねぎ、ピーマン、人参、生姜、にんにく、コチジャン

パレンシアオレンジ

コーンスープ

コーン、玉ねぎ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 801kcal  
・蛋白質 23.5g ・脂質 26.1g

15日(火)

米飯

里芋コロッケ **D** 豚肉

里芋コロッケ **D** 豚肉、米粉

やさしいふりかけのりかつお(小袋)

コーンソテー

コーン、パセリ

ツナサラダ **B** **D** ハムサラダ

ツナ水煮 **B** **D** ハム、きゅうり、人参、キャベツ

香り胡麻ドレッシング **D** 手作リドレッシング

フルーツポンチ

みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、寒天

スープ

もやし、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 794kcal  
・蛋白質 24.1g ・脂質 29.8g

16日(水)

たこめし **B** **D** 炊き込みご飯

いずみだこ **B** **D** 鶏肉、人参、生姜

鮭の塩焼き **B** **D** ホキの照り焼き

サケ **B** **D** 赤身

だし巻き玉子 **A** **D** アレルギー用ウインナー

インゲンのごま和え **D** インゲンのお浸し

インゲン、人参、ごま **D** ごま除去

切干大根煮

切干大根、鶏肉、突きこんにゃく、平天、人参

みかん

さつま汁

さつま芋、玉ねぎ、人参、みそ

牛乳

エネルギー 760kcal  
・蛋白質 48.5g ・脂質 17g

貝掛中学校の3年生の献立を参考にしました

17日(木)

竹輪の南部揚げ **D** 竹輪の磯辺揚げ

竹輪 **D** アレルギー用竹輪、ごま **D** 青粉

小麦粉 **D** 米粉

野菜炒め

キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし

おにぎり

肉うどん **D** 肉フォー

うどん **D** フォー、牛肉、かまぼこ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 938kcal  
・蛋白質 36.5g ・脂質 25.1g

18日(金)

黒糖コッペパン **D** 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

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

オムレツ

**A** **D** アレルギー用ウインナー

コンソメスープ

玉ねぎ、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 706kcal  
・蛋白質 32g ・脂質 32.4g

21日(月)

米飯

白身魚のピリ辛揚げ

ホキ、片栗粉、豆板醤、みそ

ボイルキャベツ

ブロッコリー

春雨サラダ

はるさめ、ロースハム、錦糸卵 **A** **D** 錦糸卵除去

人参、きゅうり

ほうれん草しゅうまい

**D** じゃが芋の海苔塩揚げ

ほうれん草しゅうまい **D** じゃが芋、青粉

中華スープ

チンゲンサイ、人参、もやし

牛乳

エネルギー 801kcal  
・蛋白質 29.3g ・脂質 28.8g

22日(火)

米飯

豚の生姜炒め

豚肉、玉ねぎ、キャベツ、生姜

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

さつま芋のレモン煮

さつま芋、レモン果汁

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 779kcal  
・蛋白質 31.4g ・脂質 25.9g

飯の峯中学校の3年生の献立を参考にしました

23日(水) 勤労感謝の日



24日(木) 和食の日

米飯

鯉の照り焼き **B** **D** ホキの照り焼き

アジ **B** **D** 赤身、生姜

白和え **D** 野菜の煮物

小松菜、人参、突きこんにゃく、椎茸スライス、白和えの素 **D** 白和えの素除去

野菜のそぼろ炒め

豚ひき肉、キャベツ、ピーマン、人参、赤みそ

わらび餅(黒糖) **D** 寒天の黒砂糖かけ

わらび餅 **D** 寒天、黒砂糖

味噌汁

玉ねぎ、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 761kcal  
・蛋白質 35g ・脂質 19.2g

25日(金)

米飯

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** アレルギー用竹輪、米粉

もやしソテー

玉ねぎ、人参、もやし

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

カレーライス

豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、カレーパウダー **D** アレルギー用カレーパウダー

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 28.4g

28日(月)

米飯

鯖の塩焼き **B** **D** ホキの照り焼き

サバ **B** **D** 赤身

ジャーマンポテト

じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン

ほうれん草のお浸し

ほうれん草、もやし、人参

みかん

豚汁

豚肉、大根、人参、ごぼう、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 861kcal  
・蛋白質 32g ・脂質 36.7g

鳥取中学校の1年生の献立を参考にしました

29日(火)

米飯

メンチカツ **A** **C** **D** 豚肉

メンチカツ **A** **C** 豚肉、小麦粉

メンチカツ **D** 豚肉、米粉

ソース(小袋)

ボン酢和え

白菜、人参

大和煮

牛肉、大根、たけのこ、突きこんにゃく

じゃこ炒め

小松菜、人参、ちりめん

味噌汁

玉ねぎ、しめじ、おつゆ **D** じゃが芋、みそ

牛乳

エネルギー 783kcal  
・蛋白質 27g ・脂質 29.9g

30日(水)

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

バターコーン **C** **D** コーンソテー

コーン、バター **C** **D** バター除去、パセリ