



令和4年12月

阪南市中学校給食献立表



1日(木)

米飯

春巻き **D** アレルギー用ウインナー

春巻き(キーマカレー) **D** アレルギー用ウインナー
春巻き(米粉入り) **D** アレルギー用ウインナー

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

ピリ辛炒め

平天、突きこんにやく、たけのこ、インゲン、豆板醤、赤みそ

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 814kcal

・蛋白質 20.6g ・脂質 31.4g

鳥取東中学校の1年生の
献立を参考にしました

2日(金)

米飯

トリニータ丼

鶏肉、生姜、にんにく、片栗粉、ニラ、
小麦粉 **D** 小麦粉除去、玉ねぎ、人参、
赤ピーマン、コチジャン

春雨サラダ

はるさめ、キャベツ、きゅうり、人参、
ごま油 **D** ごま油除去

みかん

スープ

もやし、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 801kcal

・蛋白質 29.8g ・脂質 25.9g

5日(月)

米飯

ハンバーグのトマトソースかけ

D 豚肉のトマトソースかけ

ハンバーグ **D** 豚肉、ケチャップ、
ウスターソース、トンカツソース、
トマト缶、片栗粉

ブロッコリー

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、玉ねぎ、人参、イタリアンドレッシング

バレンシアオレンジ

コンソメスープ

玉ねぎ、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 730kcal

・蛋白質 29.1g ・脂質 20.8g

6日(火)

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

金平

人参、ピーマン、突きこんにやく、大根

かぼちゃのサラダ

かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、ロースハム、
香り胡麻ドレッシング **D** 手作りドレッシング

わらび餅(抹茶) **D** ミニゼリー

豚汁

豚肉、人参、ごぼう、
青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 942kcal

・蛋白質 35.9g ・脂質 40.1g

鳥取東中学校の1年生の
献立を参考にしました

7日(水)

チャーハン **D** 手作りチャーハン

炊き込みチャーハンの素 **D** 鶏肉、コーン、人参

揚げギョーザ **D** アレルギー用ウインナー

中華和え **D** お浸し

はるさめ、きゅうり、人参、ごま油 **D** ごま油除去

チリソース炒め

えび **B** **D** アレルギー用竹輪、玉ねぎ、チンゲンサイ、
人参、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

かき玉汁 **A** **D** わかめスープ

液卵 **A** **D** 白身のすり身、片栗粉、
わかめ、三つ葉、片栗粉

牛乳

エネルギー 877kcal

・蛋白質 30.2g ・脂質 28.4g

貝掛中学校の2年生の
献立を参考にしました

8日(木)

コッペパン **D** 米飯

クリームスープパスタ

D ビーフンのクリームスープかけ

スパゲティ **D** ビーフン、ベーコン、人参、
玉ねぎ、じゃが芋、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

チキンナゲット **D** 鶏天

チキンナゲット **D** 鶏肉、米粉

ケチャップ(小袋)

ブロッコリーのツナマヨ和え

B **D** ブロッコリーサラダ

ブロッコリー、ツナ水煮 **B** **D** がまほこ
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

牛乳

エネルギー 900kcal

・蛋白質 30.1g ・脂質 34g

9日(金)

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** 赤キ、米粉

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

フルーツミックス

パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶

福神漬 **D** つぼ漬

カレーライス

豚肉、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 833kcal

・蛋白質 27g ・脂質 24.6g

12日(月)

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)

オムレツ

A **D** アレルギー用ウインナー

チャブチェ

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

中華和え **D** 白菜のお浸し

白菜、きゅうり、ごま油 **D** ごま油除去

コンソメスープ

玉ねぎ、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 918kcal

・蛋白質 32.6g ・脂質 43g

13日(火)

鶏の竜田揚げ

鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉

ナムル **D** お浸し

キャベツ、大根、人参、ごま油 **D** ごま油除去

おにぎり

だし巻き玉子

A **D** すり身の素揚げ

とんこつラーメン

中華めん **D** フォー、かまぼこ、コーン、
わかめ、青ねぎ、ラーメンスープ豚骨

D とんこつ麺

牛乳

エネルギー 941kcal

・蛋白質 41.3g ・脂質 37.3g

貝掛中学校・鳥取東中学校の
献立を参考にしました

14日(水)

米飯

ササミチーズフライ **C** **D** 鶏天

ササミチーズフライ **C** 鶏肉、小麦粉

ササミチーズフライ **D** 鶏肉、米粉

ソース(小袋)

浅漬け

キャベツ、きゅうり、人参、刻み昆布

じゃが芋のカレー煮

じゃが芋、しめじ、インゲン、生姜、カレー粉

みかん

すまし汁

豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉、人参、
わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 735kcal

・蛋白質 26.2g ・脂質 21.4g

15日(木)

米飯

ハモの天ぷら

ハモ、小麦粉 **D** 米粉

抹茶塩(小袋)

ごま和え **D** お浸し

ブロッコリー、しめじ、人参、
ごま **D** ごま除去

豚じゃが

豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参

蒸ししゅうまい

D アレルギー用ウインナー

味噌汁

白菜、大根、わかめ、みそ

牛乳

エネルギー 791kcal

・蛋白質 37.5g ・脂質 25.3g

飯の峯中学校の2年生の
献立を参考にしました

16日(金)

コッペパン **D** 米飯

チキンのトマト煮

じゃが芋、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ケチャップ、
ウスターソース、赤ワイン、白ワイン

ポテト

野菜のごまサラダ **D** 野菜サラダ

かぼちゃ、ブロッコリー、人参、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

イチゴジャム **D** やさしいふりかけし昆布(小袋)

コーンクリームスープ

コーンクリーム **C** **D** アレルギー用シチュールー

コーン、パセリ、牛乳 **C** **D** 牛乳除去

サンタさんのケーキ **A** **C** **D** はちみつレモンゼリー

牛乳

エネルギー 940kcal

・蛋白質 23.9g ・脂質 31.4g

19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)

ボイルキャベツ

しぐれ煮

ごぼう、豚肉、糸こんにやく、人参、
グリーンピース

ゆかり和え

白菜、ゆかり

味噌汁

大根、おつゆふ **D** アレルギー用竹輪
わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 720kcal

・蛋白質 28.6g ・脂質 20.1g

20日(火)

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

ささみの中華サラダ

D ささみサラダ

蒸しささみ、キャベツ、きゅうり、人参、
ごま油 **D** ごま油除去

大学芋

さつま芋、はちみつ

中華スープ

チンゲンサイ、人参、もやし、青ねぎ

牛乳

エネルギー 800kcal

・蛋白質 33.5g ・脂質 26.4g

21日(水) 冬至献立

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

かぼちゃのそぼろあんかけ

かぼちゃ、鶏ひき肉、グリーンピース、生姜

ゆず和え

キャベツ、大根、人参、ゆず果汁

味噌汁

わかめ、おつゆふ **D** がまほこ
青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 796kcal

・蛋白質 34.6g ・脂質 19g

22日(木)

米飯

かぼちゃコロッケ **C** **D** 鶏天

かぼちゃコロッケ **D** 鶏肉、小麦粉

かぼちゃコロッケ **D** 鶏肉、米粉

トマト煮

キャベツ、カリフラワー、ベーコン、しめじ、
トマト缶、オリーブオイル、ケチャップ

いかとわかめのサラダ

B **D** わかめサラダ

いか **B** **D** アレルギー用竹輪

わかめ、きゅうり、和風ドレッシング

りんご

コーンスープ

コーン、玉ねぎ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 733kcal

・蛋白質 21.9g ・脂質 24.5g

