



令和5年1月 阪南市中学校給食献立表



11日(水)

米飯
鯖の柚子焼き **B** **D** ホキの柚子焼き
サワラ **B** **D** ホキ、柚子果汁
だし巻き玉子 **A** **D** アレルギー用ウインナー
黒豆 **D** かまぼこ
筑前煮
椎茸スライス、鶏肉、人参、れんこん、
こんにゃく、グリーンピース
みかん
雑煮
白玉 **D** 白身のすり身、片栗粉
大根、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 815kcal
・蛋白質 41.2g ・脂質 22.6g

12日(木)

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、
インゲン、しめじ、マッシュルーム、
ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、
白ワイン
マカロニサラダ **D** 春雨サラダ
マカロニ **D** 春雨、きゅうり、コーン、
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
ミニゼリー
オニオンスープ
玉ねぎ、人参、椎茸スライス、青ねぎ
牛乳

エネルギー 839kcal
・蛋白質 30g ・脂質 31.1g

13日(金)

米飯
牛肉コロッケ **A** **C** **D** 豚天
牛肉コロッケ **A** **C** 豚肉、小麦粉
牛肉コロッケ **D** 豚肉、米粉
ソース(小袋)
白菜のお浸し
白菜、人参、刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ
大根のみそ煮
大根、人参、アレルギー用ちくわ、鶏肉、みそ
わらび餅(抹茶) **D** ミニゼリー
かき玉汁 **A** **D** すまし汁
液卵 **A** **D** 液卵除去、玉ねぎ、青ねぎ、
わかめ、片栗粉
牛乳

エネルギー 836kcal
・蛋白質 37.4g ・脂質 24.4g

16日(月)

米飯
揚げギョーザ **D** 鶏天
ギョーザ **D** 鶏肉、米粉
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
八宝菜
豚肉、玉ねぎ、白菜、たけのこ、
椎茸スライス、片栗粉
フルーツミックス
パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶
わかめスープ
玉ねぎ、わかめ、人参
牛乳

エネルギー 766kcal
・蛋白質 23.2g ・脂質 28.2g

17日(火)

米飯
鶏肉のレモンソースかけ
鶏肉、片栗粉、レモン果汁
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
ツナサラダ **B** **D** 野菜サラダ
ツナ水煮 **B** **D** アレルギー用ちくわ
きゅうり、人参、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
ポパイソテー
もやし、ほうれん草、コーン
コンソメスープ
キャベツ、人参、パセリ
牛乳

飯の奉仕中学校の1年生の
献立を参考にしました

エネルギー 887kcal
・蛋白質 33.4g ・脂質 37.9g

18日(水)

米飯
ブリの照り焼き
B **D** 赤魚の照り焼き
ブリ **B** **D** アカウオ
ポン酢和え
もやし、きゅうり、キャベツ
肉じゃが
牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参
わらび餅(黒糖) **D** 寒天の黒砂糖がけ
わらび餅(黒糖) **D** 寒天、黒砂糖
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 842kcal
・蛋白質 34.5g ・脂質 28.2g

19日(木)

コッペパン **D** 米飯
照り焼きハンバーグ
D 豚肉の照り焼きソースかけ
ハンバーグ **D** 豚肉、生姜、片栗粉
ボイルキャベツ
ブロッコリー
海藻サラダ
海藻ミックス、人参、きゅうり
バレンシアオレンジ
かぼちゃスープ
かぼちゃ、玉ねぎ、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

飯の奉仕中学校の1年生の
献立を参考にしました

エネルギー 811kcal
・蛋白質 28.1g ・脂質 22.9g

20日(金)

米飯
サーモンフライ **B** 白身魚フライ
D 白身魚の唐揚げ
サーモンフライ **B** 白身魚フライ
サーモンフライ **D** ホキ、片栗粉
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
ビーフン炒め
ビーフン、ベーコン、チンゲンサイ、玉ねぎ、人参
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 870kcal
・蛋白質 31.5g ・脂質 28.7g

23日(月)

米飯
竹輪の磯辺揚げ
焼きちくわ **D** アレルギー用ちくわ
青粉、小麦粉 **D** 米粉
しらす和え
ほうれん草、しらす
ミルクココア
C **D** ミニゼリー
吹寄煮
大根、椎茸スライス、インゲン、かまぼこ、人参
のり佃煮(小袋)
豚汁
豚肉、白菜、人参、ごぼう、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 801kcal
・蛋白質 30.2g ・脂質 24.2g

24日(火)

高野豆腐の和え物
昭和62年

米飯
ミンチカツ **D** 豚天
ミンチカツ **D** 豚肉、米粉
高野豆腐の和え物 **D** お浸し
高野豆腐 **D** かまぼこ、人参、インゲン、
椎茸スライス
金平
鶏肉、人参、ピーマン、突きこんにゃく、ごぼう
フルーツ寒天
みかん缶、パイナップル缶、寒天
すまし汁
玉ねぎ、白菜、青ねぎ
牛乳

エネルギー 756kcal
・蛋白質 27g ・脂質 23.7g

25日(水)

五色ごはん
大正12年

五色ごはん
鶏肉、ひじき、人参、突きこんにゃく、しめじ
オムレツ **A** **D** アレルギー用ウインナー
ゆかり和え
白菜、ゆかり
切干大根煮
切干大根、インゲン、平天、人参
白玉団子のきなこがけ
D 寒天の黒砂糖がけ
白玉 **D** 寒天、きな粉 **D** 黒砂糖
わかめの味噌汁
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 761kcal
・蛋白質 31.7g ・脂質 22.6g

26日(木)

カレーうどん
昭和40年

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、みつ葉、米粉
甘酢和え
キャベツ、人参、もやし
おにぎり
りんご
カレーうどん **D** カレーフォー
うどん **D** フォー、合ピキミンチ、玉ねぎ、
青ねぎ、刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ、しめじ、
カレールウ **D** アレルギー用カレールウ、片栗粉
牛乳

エネルギー 972kcal
・蛋白質 27.7g ・脂質 30.3g

27日(金)

アジフライ
昭和30年

コッペパン **D** 米飯
アジフライ **B** 白身魚フライ **D** 白身魚の唐揚げ
アジフライ **B** 白身魚フライ、アジフライ **D** ホキ、片栗粉
ソース(小袋)
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
冬野菜サラダ
ロースハム、カリフラワー、キャベツ、ブロッコリー、イタリアンドレッシング
チョコレートジャム **C** イチゴジャム
D やさしいふりかけのりかつお(小袋)
コンソメスープ
もやし、人参、ほうれん草
牛乳

エネルギー 825kcal
・蛋白質 27.8g ・脂質 27.2g

給食週間

テーマ『タイムスリップ給食』24日(火)～31日(火)

30日(月)

焼きそば
昭和45年

米飯
チキンカツ **D** 鶏天
チキンカツ **D** 鶏肉、米粉
ピクルス
きゅうり、赤ピーマン、カリフラワー
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
みかん
かき玉汁 **A** **D** すまし汁
液卵 **A** **D** 液卵除去、玉ねぎ、青ねぎ、
わかめ、片栗粉
牛乳

エネルギー 803kcal
・蛋白質 30.2g ・脂質 25.1g

31日(火)

ビビンバ
昭和60年

米飯
ビビンバ
なにか黒牛、生姜、豆板醤、白菜、もやし、
ほうれん草、人参、ごま **D** ごま除去
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
蒸ししゅうまい
D アレルギー用ウインナー
中華スープ
チンゲンサイ、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 774kcal
・蛋白質 29.7g ・脂質 28.7g

