

令和5年2月

阪南市中学校給食献立表



1日(水)

米飯

酢豚

豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、椎茸スライス、ケチャップ、片栗粉

ささみ中華サラダ **D** ささみサラダ

蒸し鶏、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油 **D** ごま油除去

フルーツポンチ

みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、寒天

牛乳

エネルギー 817kcal

・蛋白質 32.2g ・脂質 28.7g

2日(木)

米飯

鯖の塩焼き **B** **D** ホキの照り焼き

サバ **B** **D** ホキ

おろし和え

白菜、人参、大根

ミルクココア **C** **D** ミニゼリー

肉じゃが

豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参

みかん

かす汁

ごぼう、突きこんにゃく、人参、青ねぎ、酒かす、みそ

牛乳

エネルギー 847kcal

・蛋白質 32.1g ・脂質 28.9g

3日(金)

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

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

五目金平

豚肉、突きこんにゃく、ごぼう、人参、ピーマン、ごま **D** ごま除去

大豆の黒砂糖がけ **D** 寒天の黒砂糖がけ

いり大豆 **D** 寒天、黒砂糖、きな粉 **D** きな粉除去

味噌汁

もやし、エノキ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 914kcal

・蛋白質 38.2g ・脂質 40.6g

貝塚中学校の2年生の献立を参考にしました

6日(月)

米飯

白身魚フライ **D** 白身魚の天ぷら

白身魚フライ **D** ホキ、米粉

タルタルソース(小袋) **A** **D** ソース(小袋)

海藻サラダ

海藻ミックス、人参、きゅうり

ナポリタン **D** ビーフンのケチャップ炒め

スパゲティ **D** ビーフン、玉ねぎ、人参、ベーコン、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース、トンカツソース

わらび餅(きなこ) **D** ミニゼリー

コーンスープ

コーン、玉ねぎ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 822kcal

・蛋白質 25.3g ・脂質 26.1g

7日(火)

米飯

かつとじ煮

A **C** **D** 豚天の野菜あんかけ

とんかつ **A** **C** 豚肉、小麦粉

とんかつ **D** 豚肉、米粉、液卵 **A** **D** 液卵除去

糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、青ねぎ、片栗粉

千草和え **B** **D** お浸し

キャベツ、人参、もやし、いか **B** **D** がまほこ

刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去

りんご

味噌汁

白菜、大根、わかめ、みそ

牛乳

エネルギー 804kcal

・蛋白質 30.1g ・脂質 26.2g

8日(水)

鶏の炊き込みごはん

鶏肉、しめじ、人参、椎茸スライス

揚げギョーザ

D アレルギー用ウインナー

枝豆

ポテトサラダ

じゃが芋、コーン、きゅうり

マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

ミニゼリー

豆腐の味噌汁 **D** 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 803kcal

・蛋白質 28.3g ・脂質 31.3g

鳥取東中学校の1年1組の献立を参考にしました

9日(木)

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

大豆の海苔塩揚げ

D じゃが芋の海苔塩揚げ

大豆 **D** じゃが芋、青粉、片栗粉

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ールウ

コーン、パセリ、牛乳 **C** **D** 牛乳除去

牛乳

エネルギー 900kcal

・蛋白質 37.1g ・脂質 34.3g

10日(金)

米飯

オムレツ **A** **D** 鶏の唐揚げ

オムレツ **A** **D** 鶏肉、片栗粉

ソテー

ほうれん草、コーン、もやし

わかめのサラダ

わかめ、キャベツ、人参

パイナップル缶

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 785kcal

・蛋白質 25.2g ・脂質 26.7g

13日(月)

米飯

豚肉の甘辛炒め

豚肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、ニラ、人参、コチジャン

フライドポテト

ケチャップ(小袋)

ごま和え **D** お浸し

キャベツ、小松菜、エノキ、ごま **D** ごま除去

のり佃煮(小袋)

味噌汁

白菜、わかめ、人参、みそ

牛乳

エネルギー 738kcal

・蛋白質 25.1g ・脂質 23.6g

14日(火)

米飯

ハートコロッケ **D** 鶏天

ハートコロッケ **D** 鶏肉、米粉

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

キャベツ、玉ねぎ、人参、イタリアンドレッシング

ビーフン炒め

ビーフン、ベーコン、チンゲン菜、ピーマン、玉ねぎ、人参

みかん

コンソメスープ

キャベツ、人参、パセリ

牛乳

エネルギー 746kcal

・蛋白質 18.9g ・脂質 23.5g

15日(水)

米飯

ハンバーグのデミグラスソースかけ

ハンバーグ **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、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、キャベツ、きゅうり、人参、マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

コーンソテー

コーン、パセリ

スープ

玉ねぎ、チンゲン菜、エノキ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 788kcal

・蛋白質 28.7g ・脂質 25.2g

16日(木)

さつま芋の天ぷら

さつまいも、小麦粉 **D** 米粉

じゃこ炒め

小松菜、人参、ちりめん

おにぎり

ごま **D** ごま除去

甘酢和え

白菜、人参

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、ほうれん草、青ねぎ

牛乳

エネルギー 890kcal

・蛋白質 29.9g ・脂質 21.5g

17日(金)

黒糖コッペパン **D** 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 **D** 白身魚フライ、エビカツレツ **D** ホキ、米粉

タルタルソース(小袋)

A **D** ソース(小袋)

ボイルキャベツ

じゃが芋のトマト煮

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

りんご

クリームスープ

玉ねぎ、人参、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ールウ

牛乳

エネルギー 780kcal

・蛋白質 28g ・脂質 31g

20日(月)

米飯

白身魚のピリ辛揚げ

ホキ、片栗粉、豆板醤

ブロッコリー

野菜炒め

キャベツ、ピーマン、人参、玉ねぎ

ごま酢和え **D** 酢の物

きゅうり、わかめ、カニカマ **A** **D** がまほこ

ごま **D** ごま除去

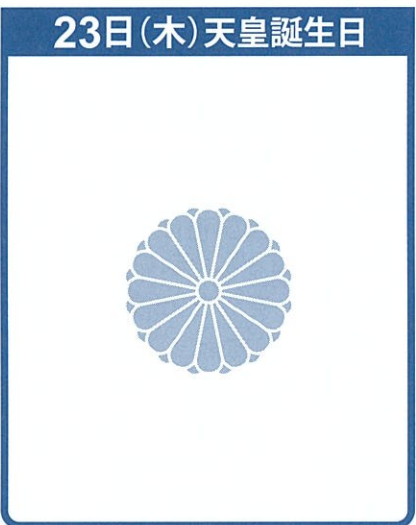
味噌汁

さつま芋、わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 767kcal

・蛋白質 28.3g ・脂質 25.7g



24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

ハンバーグ **D** 豚肉、生姜、片栗粉

ボイル野菜

カリフラワー、ブロッコリー、人参

金平牛蒡

ごぼう、人参、グリーンピース、突きこんにゃく、ベーコン

大学芋

さつま芋、はちみつ

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 837kcal

・蛋白質 31.4g ・脂質 26.3g

27日(月)

米飯

チキンカツ **D** 鶏天

チキンカツ **D** 鶏肉、米粉

スパゲティ **D** ビーフン

ブロッコリー

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

野菜サラダ

キャベツ、きゅうり、コーン

コンソメスープ

もやし、人参、ほうれん草

牛乳

エネルギー 746kcal

・蛋白質 24.7g ・脂質 23.7g

28日(火)

米飯

野菜コロッケ **C** **D** 鶏の唐揚げ

野菜コロッケ **C** **D** 鶏肉、片栗粉

キューちゃん漬

きゅうり、刻み昆布、生姜、ごま **D** ごま除去

大根とこんにゃくの煮物

大根、こんにゃく、人参

白玉団子のきなこがけ **D** ミニゼリー

白玉 **D** ミニゼリー、きな粉 **D** きな粉除去

豚丼

豚肉、玉ねぎ、白菜、しめじ

牛乳

エネルギー 911kcal

・蛋白質 28.4g ・脂質 21.8g



※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。