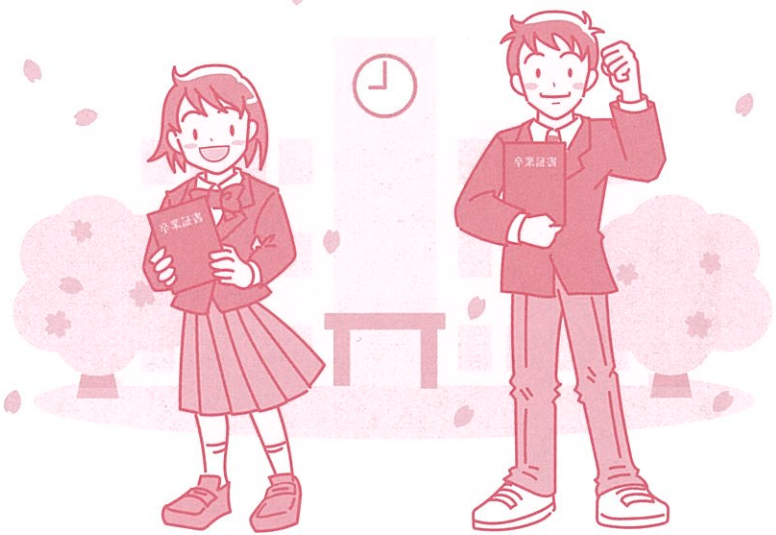


令和5年3月
阪南市中学校給食献立表



1日(水)

温ちらし
ちらしずしの素
鰯の照り焼き **B** **D** 赤魚の照り焼き
アジ **B** **D** アカウオ、生姜
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、三つ葉、米粉
刻み海苔(小袋)
じゃが芋のそぼろ煮
じゃが芋、豚ひき肉、玉ねぎ、青ねぎ、生姜
ちらしの具
錦糸卵 **A** **D** 椎茸スライス、グリーンピース、ちりめん
すまし汁
玉ねぎ、白菜、青ねぎ
牛乳

エネルギー 847kcal
・蛋白質 35.4g ・脂質 28.9g

ひな祭り献立

2日(木)

米飯
豚肉コロッケ **D** 豚天
豚肉コロッケ **D** 豚肉、米粉
金平
人参、ピーマン、突きこんにゃく、ごぼう
サラダうどん
D サラダフォー
うどん **D** フォー、刻み油揚げ **D** かまぼこ
もやし、わかめ、
めんつゆストレート(小袋)
ミニゼリー
味噌汁
白菜、大根、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 800kcal
・蛋白質 22.6g ・脂質 21.6g

3日(金)

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
タルタルソース(小袋) **A** **D** ソース(小袋)
キャベツとコーンの炒め
キャベツ、コーン
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
ブロッコリーのツナサラダ **B** **D** ブロッコリー-サラダ
ブロッコリー、ツナ水煮 **B** **D** アレルギー用竹輪
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
スープ
もやし、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 839kcal
・蛋白質 29.4g ・脂質 34.6g

6日(月)

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
だし巻き玉子
A **D** アレルギー用ウインナー
ブロッコリー
ひじき煮
ひじき、刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去
人参、グリーンピース
フルーツミックス
パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶
味噌汁
白菜、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 863kcal
・蛋白質 34g ・脂質 36.6g

7日(火)

米飯
ハンバーグ **D** 豚肉
ハンバーグ **D** 豚肉
ケチャップ(小袋)
スパゲティ **D** ビーフン
ポテトサラダ
じゃが芋、コーン、きゅうり、人参、
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
パイナップル缶
コンソメスープ
ほうれん草、人参
お祝いゼリー **D** ゼリー
牛乳

エネルギー 810kcal
・蛋白質 25.1g ・脂質 24.8g

8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** 野菜サラダ
キャベツ、はるさめ、人参、コーン、
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
もやし、しめじ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 801kcal
・蛋白質 28.3g ・脂質 28.2g

9日(木)

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 **B** 白身魚フライ
エビカツレツ **D** ホキ、米粉
ソース(小袋)
ボイルキャベツ
野菜サラダ
ブロッコリー、じゃが芋、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
りんごジャム
D やさしいふりかけのりかつお(小袋)
スープ
玉ねぎ、椎茸スライス、青ねぎ
牛乳

エネルギー 800kcal
・蛋白質 24.3g ・脂質 27.6g

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
キャベツのサラダ
キャベツ、きゅうり、コーン、いか、
イタリアンドレッシング
フルーツポンチ
みかん缶、パイナップル缶、寒天
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 819kcal
・蛋白質 27.6g ・脂質 27.6g

13日(月)

米飯
豚の生姜炒め
豚肉、玉ねぎ、キャベツ、生姜
ミモザサラダ **A** **D** 和風サラダ
きゅうり、ブロッコリー、
ロースハム、錦糸卵 **A** **D** 錦糸卵除去
和風ドレッシング
シュウクリーム
A **C** **D** ミニゼリー
スープ
もやし、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 800kcal
・蛋白質 32.3g ・脂質 32.4g

14日(火) 卒業式



15日(水)

米飯
ブリの照り焼き **B** **D** ホキの照り焼き
ブリ **B** **D** ホキ
小松菜のごま和え
D 小松菜のお浸し
小松菜、人参、ごま **D** ごま除去
大和煮
牛肉、人参、たけのこ、ごぼう、突きこんにゃく
フルーツ白玉 **D** フルーツミックス
みかん缶、パイナップル缶、白玉 **D** 白玉除去
すまし汁
豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉
白菜、青ねぎ
牛乳

エネルギー 777kcal
・蛋白質 34g ・脂質 28.3g

16日(木)

米飯
さつま芋の天ぷら
さつま芋、小麦粉 **D** 米粉
ボン酢和え
もやし、人参、キャベツ
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(きなこ)
D ミニゼリー
親子丼 **A** **D** 鶏丼
鶏肉、液卵 **A** **D** 液卵除去
玉ねぎ、かまぼこ
牛乳

エネルギー 811kcal
・蛋白質 29.1g ・脂質 24.2g

17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 **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)
カレーソテー
キャベツ、玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、
カレー粉
茎わかめのサラダ
もやし、茎わかめ、人参、コーン
りんご
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ウ
コーン、パセリ、牛乳 **C** **D** 牛乳除去
牛乳

エネルギー 863kcal
・蛋白質 28.1g ・脂質 30.7g

20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
春雨とわかめの中華サラダ
D 春雨とわかめのサラダ
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
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
チンゲン菜、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 809kcal
・蛋白質 21.4g ・脂質 28.9g

21日(火) 春分の日



22日(水)

米飯
ホキのレモン焼き
ホキ、レモンペッパーオイル
お浸し
白菜、小松菜
金平ごぼう
ごぼう、人参、突きこんにゃく、豚肉
さつま芋のだし煮
さつま芋
味噌汁
豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉
刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去
青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 717kcal
・蛋白質 32.1g ・脂質 19.6g

23日(木)

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
じゃが芋
こんにゃくと大根の煮物
こんにゃく、大根、人参、グリーンピース
お浸し
小松菜、人参、刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去
味噌汁
豆腐 **D** アレルギー用竹輪
わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 732kcal
・蛋白質 29.9g ・脂質 16.5g

