



令和5年4月 阪南市中学校給食献立表

10日(月)入学式



11日(火)

米飯
鶏肉の梅酢揚げ
鶏肉、片栗粉、梅酢、小麦粉 **D**小麦粉除去
お浸し
白菜、人参、刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去
大根とこんにゃくの煮物
大根、こんにゃく、人参、グリーンピース
わらび餅(きなこ)
D寒天の黒砂糖がけ
わらび餅(きなこ) **D**寒天、黒砂糖
味噌汁
玉ねぎ、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 824kcal
・蛋白質 31.1g ・脂質 31.6g

12日(水)

たけのこごはん
たけのこ、人参、椎茸スライス
野菜コロッケ
C D白身魚の唐揚げ
野菜コロッケ **C D**ホキ、片栗粉
ソース(小袋)
ごま和え Dお浸し
切干大根、キャベツ、ごま **D**ごま除去
豚じゃが
豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース
ミニゼリー
すまし汁
白菜、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 802kcal
・蛋白質 25.1g ・脂質 27.5g

13日(木)

米飯
春雨の中華炒め
はるさめ、椎茸スライス、人参、ニラ、玉ねぎ、豚肉
揚げ餃子 D鶏天
餃子 **D**鶏肉、米粉
ナムル Dお浸し
小松菜、大根、人参、ごま油 **D**ごま油除去
わかめスープ
玉ねぎ、白菜、わかめ
牛乳

エネルギー 830kcal
・蛋白質 28.1g ・脂質 32.3g

14日(金)

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
スパゲティ Dビーフン
粉吹芋
ウインナーと野菜の煮
アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、人参、キャベツ、チンゲン菜
パイナップル缶
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 800kcal
・蛋白質 32.2g ・脂質 23.1g

17日(月)

米飯
アジフライのオニオンソースかけ
B D白身魚のオニオンソースかけ
アジフライ **B D**ホキ
玉ねぎ、青ねぎ、生姜
ボイルキャベツ
トマト煮
アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、トマト缶、オリーブオイル、ケチャップ
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
コンソメスープ
さつまいも、人参、むき枝豆、パセリ
牛乳

エネルギー 807kcal
・蛋白質 29.6g ・脂質 24.7g

18日(火)

米飯
プルコギ
牛肉、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、生姜、にんにく、コチジャン
野菜サラダ
キャベツ、人参、きゅうり、ブロッコリー
みかん缶
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 807kcal
・蛋白質 30g ・脂質 32.9g

鳥取東中学校の
2年生の献立を
参考にしました

19日(水)

米飯
肉団子の甘酢あん
D鶏肉の甘酢あん
ミートボール **D**鶏肉
玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、ケチャップ、片栗粉
ごぼうサラダ
ごぼう、きゅうり、人参、コーン、香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング
フルーツ杏仁
C Dフルーツミックス
パイナップル缶、みかん缶、杏仁豆腐 **C D**杏仁豆腐除去
スープ
もやし、白菜、青ねぎ
牛乳

エネルギー 889kcal
・蛋白質 26.7g ・脂質 31.6g

20日(木)

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、みつば、米粉
しぐれ煮
ごぼう、豚肉、糸こんにゃく、人参
おにぎり
ごま **D**ごま除去
甘酢和え
白菜、人参
わかめうどん
Dわかめフォー
うどん **D**フォー、かまぼこ、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 906kcal
・蛋白質 26.8g ・脂質 23.6g

21日(金)

コッペパン D米飯
牛肉コロッケ
A C D豚肉の塩焼き
牛肉コロッケ **A C D**豚肉
ソース(小袋)
コーンソテー
コーン、パセリ
ほうれん草のごま和え
Dほうれん草のお浸し
ほうれん草、もやし、人参
ごま **D**ごま除去
りんご
クリームスープ
キャベツ、ベーコン、シチューの素 **C D**アレルギー用シチューパウダー
牛乳 **C D**牛乳除去
牛乳

エネルギー 855kcal
・蛋白質 22.5g ・脂質 30.4g

鳥取東中学校の
2年生の献立を
参考にしました

24日(月)

米飯
チキンカツ D鶏の唐揚げ
チキンカツ **D**鶏肉、片栗粉
ゆかり和え
白菜、ゆかり
ポークチャップ
豚肉、玉ねぎ、にんにく、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、赤ワイン
のり佃煮(小袋)
味噌汁
玉ねぎ、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 801kcal
・蛋白質 29.3g ・脂質 30.3g

25日(火)

米飯
豚肉とキャベツの辛みそ煮
豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、青ねぎ、生姜、豆板醤、赤みそ
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
大根、人参、コーン、香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング
大学芋
さつまいも、はちみつ
すまし汁
玉ねぎ、わかめ、人参
牛乳

エネルギー 838kcal
・蛋白質 34.2g ・脂質 25.9g

26日(水)

米飯
ユーリンチー
鶏肉、片栗粉、生姜、青ねぎ
ブロッコリー
中華和え Dお浸し
もやし、白菜、チンゲン菜、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
チンゲン菜、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 812kcal
・蛋白質 32.1g ・脂質 33.1g

鳥取東中学校の
2年生の献立を
参考にしました

27日(木)

うずまきパン D米飯
メンチカツ A C D豚天
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)
アスパラとコーンの炒め
アスパラ、コーン
ポテトサラダ
じゃが芋、きゅうり、人参、マヨネーズ **D**手作りドレッシング
フルーツミックス
パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶
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パウダー
コーン、パセリ、牛乳 **C D**牛乳除去
牛乳

エネルギー 821kcal
・蛋白質 23.5g ・脂質 31.1g

28日(金)

米飯
かぼちゃコロッケ C D鶏天
かぼちゃコロッケ **C**鶏肉、小麦粉
かぼちゃコロッケ **D**鶏肉、米粉
野菜炒め
キャベツ、人参、もやし
コーンサラダ
コーン、きゅうり、人参、わかめ
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 812kcal
・蛋白質 23.5g ・脂質 25.5g