



令和5年5月

阪南市中学校給食献立表



1日(月) 米飯 白身魚のピリ辛揚げ ホキ、片栗粉、豆板醤、みそ ミルメークココア C D ミニゼリー 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 さつま芋のレモン煮 さつま芋、レモン果汁 スープ チンゲン菜、エノキ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 843kcal ・蛋白質 28g ・脂質 25.9g	2日(火) 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 柏もち D ゼリー 小松菜のごま和え D 小松菜のお浸し 小松菜、しらす、人参、ごま D ごま油除去 味噌汁 白菜、わかめ、青ねぎ、みそ 牛乳 こどもの日の献立 エネルギー 840kcal ・蛋白質 33.2g ・脂質 26.3g	3日(水) 憲法記念日 	4日(木) みどりの日 	5日(金) こどもの日 
8日(月) 米飯 アジフライ B 白身魚フライ D 白身魚の天ぷら アジフライ B 白身魚フライ、アジフライ D ホキ、米粉 ソース(小袋) ボイルキャベツ ごぼうサラダ ごぼう、キャベツ、きゅうり、ちりめん、マヨネーズ D 手作りドレッシング みたらし団子 D みたらしさつま芋 白玉 D さつま芋、片栗粉 すまし汁 豆腐 D 白身のすり身、片栗粉 こんにゃく、人参、青ねぎ 牛乳 鳥取東中学校の2年生の献立を参考にしました エネルギー 824kcal ・蛋白質 28.3g ・脂質 24.9g	9日(火) 米飯 酢鶏 鶏肉、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 中華和え D お浸し もやし、はるさめ、キャベツ、人参、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 828kcal ・蛋白質 28.3g ・脂質 28.5g	10日(水) 米飯 ブリの照り焼き B D 赤魚の照り焼き ブリ D D アカウオ 若竹煮 たけのこ、わかめ 野菜のカレー炒め キャベツ、玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、カレー粉 チキンナゲット D アレルギー用ウインナー ケチャップ(小袋) 味噌汁 じゃが芋、大根、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 809kcal ・蛋白質 34.8g ・脂質 31.4g	11日(木) 米飯 野菜コロッケ C D 野菜かき揚げ 野菜コロッケ C D 玉ねぎ、人参、コーン、米粉 ポン酢和え もやし、人参、キャベツ 切干大根煮 切干大根、突きこんにゃく、平天、人参 わらび餅(抹茶) D ミニゼリー 豚丼 豚肉、玉ねぎ、白菜、しめじ 牛乳 エネルギー 851kcal ・蛋白質 28g ・脂質 21g	12日(金) 米飯 鶏の竜田揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉 ブロッコリー ミニトマト 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、キャベツ、人参、マヨネーズ D 手作りドレッシング キューちゃん漬 きゅうり、刻み昆布、生姜、ごま D ごま油除去 卵スープ A D スープ 玉ねぎ、液卵 A D 液卵除去、椎茸スライス、人参、青ねぎ、片栗粉 牛乳 鳥取東中学校の2年生の献立を参考にしました エネルギー 892kcal ・蛋白質 33.4g ・脂質 39.5g
15日(月) 米飯 メンチカツ A C D 豚の塩焼き メンチカツ A C D 豚肉 ナポリタン 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 ブロッコリー コールスローサラダ キャベツ、人参、コーン、マヨネーズ D 手作りドレッシング 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 872kcal ・蛋白質 23.2g ・脂質 31.7g	16日(火) 米飯 鯉の照り焼き B D ホキの照り焼き アジ B D ホキ、生姜 辛子和え 小松菜、キャベツ、人参、からし(粉) ひじき煮 ひじき、豚肉、しめじ、人参、グリーンピース 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 味噌汁 白菜、エノキ、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 747kcal ・蛋白質 36.6g ・脂質 18g	17日(水) 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) ボイルキャベツ 中華煮 豚肉、玉ねぎ、白菜、チンゲン菜、人参、片栗粉 ミニゼリー オニオンスープ 玉ねぎ、人参、パセリ 牛乳 エネルギー 868kcal ・蛋白質 31g ・脂質 40.9g	18日(木) うずまきパン D 米飯 カレーコロッケ C D 鶏の唐揚げ カレーコロッケ C D 鶏肉、片栗粉 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 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 イチゴジャム D やさしいふりかけのりかつお(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ウ コーン、パセリ、牛乳 C D 牛乳除去 牛乳 エネルギー 762kcal ・蛋白質 23.5g ・脂質 20.9g	19日(金) 米飯 イカリングフライ A B 白身魚フライ D 白身魚の唐揚げ イカリングフライ A B 白身魚フライ イカリングフライ D ホキ、片栗粉 コーンソテー コーン、パセリ 海藻サラダ 海藻ミックス、人参、キャベツ パイナップル缶 カレーライス 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ウスターソース、ケチャップ、カレールウ D アレルギー用カレールウ 牛乳 エネルギー 774kcal ・蛋白質 26g ・脂質 23.2g
22日(月) 米飯 豚肉と野菜のハヤシ風煮 豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、じゃが芋、ハヤシルウ、ウスターソース、ケチャップ ブロッコリーの生姜醤油和え ブロッコリー、キャベツ、人参、生姜 わらび餅(きなこ) D ミニゼリー スープ もやし、白菜、青ねぎ 牛乳 エネルギー 770kcal ・蛋白質 31.3g ・脂質 23.6g	23日(火) 米飯 揚げ餃子 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 マーボー春雨 豚肉、人参、たけのこ、はるさめ、生姜、豆板醤、赤みそ、片栗粉 かぼちゃしゅうまい D すり身の素揚げ かぼちゃしゅうまい D 白身のすり身、片栗粉 中華スープ チンゲン菜、人参、青ねぎ 牛乳 エネルギー 773kcal ・蛋白質 21.4g ・脂質 29.7g	24日(水) 米飯 和風おろしハンバーグ 豆腐ハンバーグ D 豚肉、玉ねぎ、大根、青ねぎ、片栗粉 ボイル野菜 カリフラワー、ブロッコリー 金平 ごぼう、突きこんにゃく、人参、ピーマン たこ焼き A B D じゃが芋の海苔塩揚げ たこ焼き A B D じゃが芋、青粉 スープ 玉ねぎ、わかめ、コーン 牛乳 エネルギー 771kcal ・蛋白質 27.8g ・脂質 22.5g	25日(木) 竹輪の磯辺揚げ 竹輪 D アレルギー用竹輪、青粉、小麦粉 D 米粉 ゆかり和え 白菜、人参、ゆかり おにぎり かぼちゃのだし煮 かぼちゃ 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、小松菜、青ねぎ 牛乳 エネルギー 914kcal ・蛋白質 33.5g ・脂質 21.9g	26日(金) コッペパン D 米飯 ハンバーグのデミグラスソースかけ 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 フライドポテト マカロニサラダ D 春雨サラダ マカロニ D 春雨、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 具だくさんクリームスープ 玉ねぎ、さつま芋、コーン、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ウ 牛乳 鳥取東中学校の2年生の献立を参考にしました エネルギー 999kcal ・蛋白質 27.4g ・脂質 35.1g
29日(月) 米飯 野菜と肉団子の煮物 D 野菜と鶏肉の煮物 ミートボール D 鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、片栗粉 やさしいふりかけのりかつお(小袋) 野菜のごまサラダ D 野菜サラダ かぼちゃ、きゅうり、カリフラワー、ブロッコリー、香ひ胡麻ドレッシング D 手作りドレッシング フルーツポンチ みかん缶、パイナップル缶、寒天 味噌汁 白菜、大根、わかめ、みそ 牛乳 エネルギー 850kcal ・蛋白質 29.7g ・脂質 33.4g	30日(火) 米飯 豚の生姜炒め 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、生姜 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 りんご 味噌汁 豆腐 D 白身のすり身、片栗粉、大根、青ねぎ、みそ 牛乳 鳥取東中学校の2年生の献立を参考にしました エネルギー 824kcal ・蛋白質 31.4g ・脂質 32.5g	31日(水) わかめご飯 わかめご飯の素 鯖の塩焼き B D 赤魚の照り焼き サバ B D アカウオ 大根おろし 大根、片栗粉 筑前煮 椎茸スライス、鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、グリーンピース ごま和え D お浸し インゲン、ごま D ごま油除去 すまし汁 玉ねぎ、白菜、青ねぎ 牛乳 エネルギー 763kcal ・蛋白質 32.5g ・脂質 28.3g		

※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。