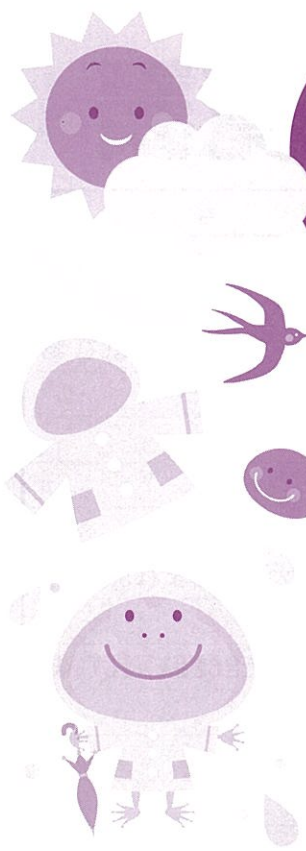




令和5年6月 阪南市中学校給食献立表



1日(木)

米飯
豚肉のスタミナ炒め
豚肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、ニラ、キャベツ
吹寄せ煮
高野豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉
椎茸スライス、インゲン、人参
おろし和え
ほうれん草、しらす、大根
味噌汁
白菜、エノキ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 740kcal
・蛋白質 33.1g ・脂質 25.2g

2日(金)

米飯
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
浅漬け
キャベツ、きゅうり、人参、刻み昆布
五目金平
ごぼう、突きこんにやく、人参、ピーマン、
ごま **D**ごま除去
バレンシアオレンジ
鶏丼
鶏肉、玉ねぎ、青ねぎ、椎茸スライス
牛乳

エネルギー 886kcal
・蛋白質 36.7g ・脂質 24.2g

5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
玉ねぎとウインナーのチリソース
アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、白菜、たけのこ、
青ねぎ、生姜、にんにく、ケチャップ、豆板醤、片栗粉
ナムル **Dお浸し**
小松菜、大根、人参、ごま油 **D**ごま油除去
中華スープ
もやし、しめじ、コーン、青ねぎ
牛乳

エネルギー 820kcal
・蛋白質 24.1g ・脂質 31.7g

6日(火)

米飯
ミートスパゲティ **Dミートビーフン**
スパゲティ **D**ビーフン、合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、
グリーンピース、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、
トンカツソース、赤ワイン
チキンナゲット
Dアレルギー用ウインナー
コールスローサラダ
キャベツ、人参、コーン
パイナップル缶
コンソメスープ
玉ねぎ、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 777kcal
・蛋白質 24.3g ・脂質 21.4g

7日(水)

米飯
鰯の照り焼き **B **D**ホキの照り焼き**
アジ **D**ホキ、生姜
ゆかり和え
白菜、ゆかり
筑前煮
椎茸スライス、鶏肉、人参、ごぼう、こんにやく、
グリーンピース
大豆の海苔塩揚げ
D竹輪の海苔塩揚げ
大豆 **D**アレルギー用竹輪、青粉、片栗粉
味噌汁
じゃが芋、人参、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 746kcal
・蛋白質 37.8g ・脂質 22.4g

8日(木)

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)
ブロッコリーサラダ
ブロッコリー、コーン、人参、和風ドレッシング
焼きうどん **D焼きビーフン**
うどん **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
フルーツミックス
パイナップル缶、みかん缶
スープ
玉ねぎ、チンゲン菜、青ねぎ
牛乳

エネルギー 895kcal
・蛋白質 31.0g ・脂質 27.2g

9日(金)

米飯
白身魚の唐揚げ
ホキ、片栗粉
ピクルス
きゅうり、カリフラワー、人参
野菜炒め
キャベツ、ピーマン、人参、もやし
りんご
ハヤシライス
豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、ハヤシルー、グリーンピース、
ウスターソース、ケチャップ
牛乳

エネルギー 787kcal
・蛋白質 31.1g ・脂質 24.0g

12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
キャベツのカレーソーテー
キャベツ、カレー粉
ツナサラダ **B **D**野菜サラダ**
ツナ水煮 **B** **D**アレルギー用竹輪、きゅうり、人参
みつ豆
寒天、小豆、みかん缶、パイナップル缶
スープ
ベーコン、コーン、パセリ
牛乳

エネルギー 801kcal
・蛋白質 27.4g ・脂質 32.0g

13日(火)

米飯
チンジャオロース
豚肉、生姜、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ
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
蒸ししゅうまい **Dふかし芋**
しゅうまい **D**ぎつ芋
中華スープ
チンゲン菜、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 747kcal
・蛋白質 31.8g ・脂質 26.2g

14日(水)

炊き込みご飯
ごぼう、人参、椎茸スライス
野菜コロッケ **C **D**赤魚の照り焼き**
野菜コロッケ **C** **D**アカウオ
お浸し
ほうれん草、しめじ、人参
しぐれ煮
ごぼう、豚肉、糸こんにやく、人参、グリーンピース
にんじんシリシリ
人参、ツナ水煮 **B** **D**ハム、ごま **D**ごま除去
ごま油 **D**ごま油除去
すまし汁
もやし、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 759kcal
・蛋白質 24.7g ・脂質 25.8g

15日(木)

さつま芋の天ぷら
さつま芋、小麦粉 **D**米粉
野菜炒め
玉ねぎ、人参、もやし
おにぎり
ごま **D**ごま除去
きつねうどん **Dわかめフォー**
うどん **D**フォー、油揚げ **D**鶏肉
かまぼこ、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 906kcal
・蛋白質 27.3g ・脂質 28.7g

16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**
ブロッコリー
野菜のレモン和え
きゅうり、キャベツ、人参、カリフラワー、レモン果汁
コーンソーテー
コーン、パセリ
スープ
もやし、白菜、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 715kcal
・蛋白質 26.3g ・脂質 21.3g

19日(月)

米飯
コロッケ **D豚天**
コロッケ **D**豚肉、米粉
ソース(小袋)
ごま和え **Dお浸し**
ブロッコリー、しめじ、人参、ごま **D**ごま除去
こんにやくと大根の煮物
こんにやく、大根、人参、グリーンピース
わらび餅(黒糖) **D寒天の黒砂糖かけ**
わらび餅(黒糖) **D**寒天、黒砂糖
味噌汁
もやし、エノキ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 817kcal
・蛋白質 21.2g ・脂質 24.9g

20日(火)

米飯
鶏肉の中華あんかけ
鶏肉、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、たけのこ、チンゲン菜、
椎茸スライス
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
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
コーン、しめじ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 809kcal
・蛋白質 29.2g ・脂質 29.6g

21日(水)

米飯
和風きのこハンバーグ
D豚肉の和風きのこソースかけ
豆腐ハンバーグ **D**豚肉、しめじ、エノキ、片栗粉
ブロッコリー
ポテトサラダ
じゃが芋、きゅうり、人参
マヨネーズ(小袋) **D**手作りドレッシング
こんにやくのピリ辛炒め
突きこんにやく、ピーマン、赤とうがらし
味噌汁
白菜、大根、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 741kcal
・蛋白質 27.5g ・脂質 22.3g

22日(木)

米飯
とんかつ **A **C** **D**豚肉の唐揚げ**
とんかつ **A** **C** **D**豚肉、片栗粉
トンカツソース(小袋)
ボイルキャベツ
五目野菜の煮物
椎茸スライス、れんこん、こんにやく、人参、インゲン
バレンシアオレンジ
すまし汁
もやし、人参、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 724kcal
・蛋白質 22.9g ・脂質 23.9g

23日(金)

コッペパン **D米飯**
鶏肉のトマト煮
鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、ケチャップ、
ウスターソース、赤ワイン、白ワイン
ポークウインナー
Dアレルギー用ウインナー
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
マリネ
キャベツ、人参、レモン果汁
コーンスープ
コーン、大根、青ねぎ
牛乳

エネルギー 758kcal
・蛋白質 29.0g ・脂質 22.2g

26日(月)

米飯
メンチカツ **A **C** **D**豚肉の塩焼き**
メンチカツ **A** **C** **D**豚肉
ツナと野菜のサラダ **B **D**野菜サラダ**
ツナ水煮 **B** **D**かまぼこ、きゅうり、わかめ、
イタリアンドレッシング
オイスターソース炒め
キャベツ、チンゲン菜、ベーコン、コーン、
オイスターソース、片栗粉
フルーツポンチ
パイナップル缶、黄桃缶、寒天
スープ
もやし、チンゲン菜、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 770kcal
・蛋白質 22.0g ・脂質 30.9g

27日(火)

米飯
ゆで豚のボン酢野菜添え
豚肉、キャベツ、人参、きゅうり、わかめ、もやし
ひじきと竹輪の煮物
ひじき、アレルギー用竹輪、インゲン
白玉団子のきなこかけ **Dミニゼリー**
白玉 **D**ミニゼリー、きな粉 **D**きな粉除去
味噌汁
大根、人参、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 787kcal
・蛋白質 33.2g ・脂質 23.1g

28日(水)

米飯
ホキのレモン焼き
ホキ、レモンペッパーオイル
苺わかめのサラダ
苺わかめ、ブロッコリー、人参
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
かぼちゃのだし煮
かぼちゃ
味噌汁
豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉、キャベツ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 732kcal
・蛋白質 32.8g ・脂質 20.9g

29日(木)

米飯
鯖の塩焼き **B **D**赤魚の照り焼き**
サバ **B** **D**アカウオ
ボン酢和え
白菜、人参
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
ミニゼリー
味噌汁
豆腐 **D**じゃが芋、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 802kcal
・蛋白質 31.2g ・脂質 29.5g

30日(金)

米飯
豚キムチ丼 **B **C** **D**豚丼**
豚肉、にんにく、生姜、ニラ、玉ねぎ、白菜、しめじ、
キムチのたれ **B** **C** **D**キムチのたれ除去
いかとわかめのサラダ
B **D**わかめサラダ
いか **B** **D**アレルギー用竹輪
わかめ、きゅうり、和風ドレッシング
大学芋
さつま芋、はちみつ
中華スープ
チンゲン菜、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 800kcal
・蛋白質 29.9g ・脂質 28.3g