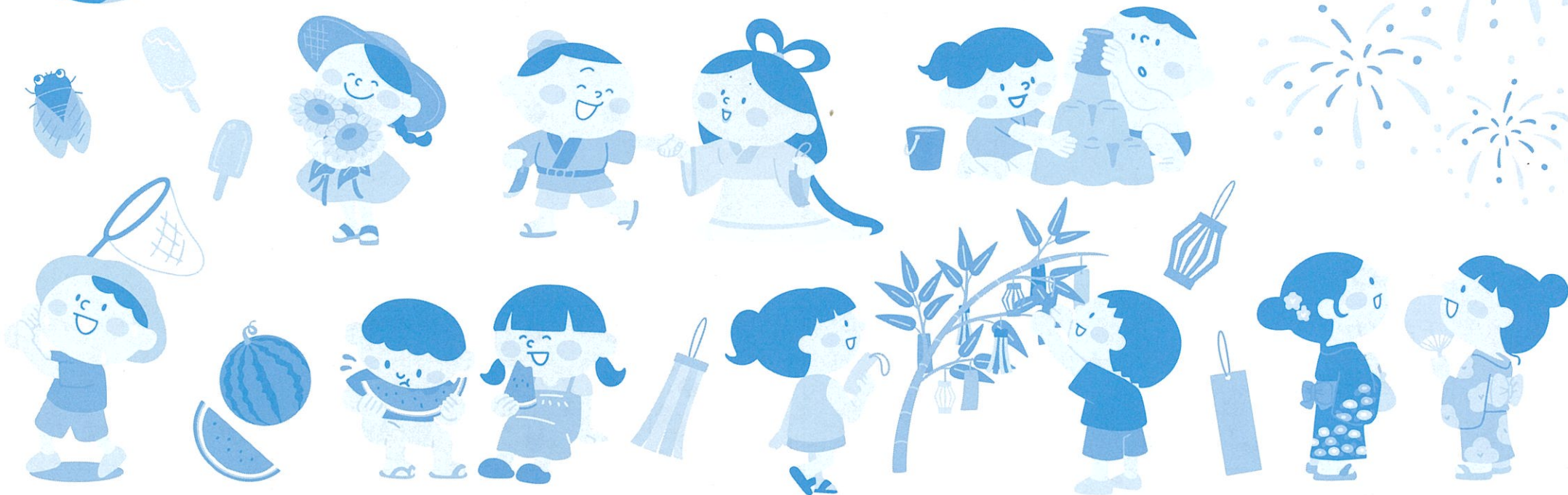




令和5年7月

# 阪南市中学校給食献立表



3日(月)

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

ミニトマト

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

ブロッコリーのツナ和え

**B****D** ブロッコリーサラダ

ブロッコリー、  
ツナ水煮 **B****D** かまぼこ  
イタリアンドレッシング

スープ

玉ねぎ、チンゲン菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 846kcal

・蛋白質 26.5g ・脂質 29.3g

4日(火)

米飯

ビビンバ

牛肉、豚肉、生姜、白菜、もやし、  
ほうれん草、人参、ごま **D** ごま除去  
豆板醤、ごま油 **D** ごま油除去

揚げギョーザ

**D** アレルギー用ウインナー

フルーツミックス

みかん缶、パイナップル缶

わかめスープ

玉ねぎ、わかめ、人参

牛乳

飯の峯中学校の  
3年生の献立を  
参考にしました

エネルギー 808kcal

・蛋白質 31.5g ・脂質 30.9g

5日(水)

わかめご飯

わかめご飯の素

ハンバーグ

**D** 豚肉の塩焼き

ハンバーグ **D** 豚肉

ケチャップ(小袋)

フライドポテト

野菜のごまサラダ

**D** 野菜サラダ

かぼちゃ、ブロッコリー、  
人参、カリフラワー、  
香胡麻ドレッシング **D** 手作りドレッシング

コーンソテー

コーン、パセリ

すまし汁

玉ねぎ、白菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 850kcal

・蛋白質 27.7g ・脂質 32.0g

6日(木)

黒糖パン **D** 米飯

チキンカツ **D** 鶏天

チキンカツ **D** 鶏肉、米粉

ブロッコリー

海藻サラダ

海藻ミックス、きゅうり、人参、  
キャベツ

フルーツ寒天

みかん缶、パイナップル缶、寒天

イカチャウダー

**B****D** クリームスープ

いか **B****D** ハム、玉ねぎ、人参、  
パセリ、コーン、  
シチューの素 **C****D** アレルギー用シチュー  
牛乳 **C****D** 牛乳除去

牛乳

飯の峯中学校の  
2年生の献立を  
参考にしました

エネルギー 704kcal

・蛋白質 30.3g ・脂質 32.9g

7日(金)

米飯

メンチカツ

**A****C****D** 豚肉のソテー

メンチカツ **A****C****D** 豚肉

しらす和え

ほうれん草、しらす、人参、大根

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

そうめん **D** 和風フォー

そうめん **D** フォー、きゅうり、  
カニカマ **A****D** かまぼこ  
わかめ、めんつゆストレート(小袋)

セタゼリー

牛乳

セタの献立

エネルギー 821kcal

・蛋白質 24.2g ・脂質 21.1g

10日(月)

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かけ

豆腐ハンバーグ **D** 豚肉  
生姜、片栗粉

ボイルキャベツ

切干大根煮

切干大根、突きこんにゃく、  
平天、人参

たこ焼き

**A****B****D** ふかし芋

たこ焼き **A****B****D** さつま芋

スープ

もやし、白菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 781kcal

・蛋白質 26.9g ・脂質 26.9g

11日(火)

米飯

鯖の塩焼き

**B****D** ホキの照り焼き

サバ **B****D** ホキ

白菜のお浸し

白菜、人参、  
刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去

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

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

味噌汁

大根、わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 855kcal

・蛋白質 34.7g ・脂質 30.0g

12日(水)

米飯

ササミチーズフライ

**C****D** 鶏の唐揚げ

ササミチーズフライ **C****D** 鶏肉、片栗粉

野菜ソテー

ロースハム、もやし、コーン

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

パイナップル缶

夏野菜カレー

豚肉、なす、ピーマン、玉ねぎ、  
カレールー **D** アレルギー用カレールー  
ウスターソース、ケチャップ

牛乳

エネルギー 913kcal

・蛋白質 31.1g ・脂質 35.9g

13日(木)

米飯

豚肉とキャベツの甘辛煮

豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参

小松菜のごま和え

**D** 小松菜のお浸し

小松菜、しめじ、人参、  
ごま **D** ごま除去

わらび餅(黒糖)

**D** 寒天の黒砂糖がけ  
わらび餅(黒糖) **D** 寒天、黒砂糖

すまし汁

玉ねぎ、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 779kcal

・蛋白質 29.5g ・脂質 24.9g

