

令和5年9月 阪南市中学校給食献立表

1日(金)

米飯

豚肉コロッケ **D**豚天
豚肉コロッケ **D**豚肉、米粉

野菜炒め

キャベツ、ロースハム、人参

切干大根煮

切干大根、突きこんにゃく、平天、人参

のり佃煮(小袋)

味噌汁

さつま芋、わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 819kcal
・蛋白質 24.3g ・脂質 28.7g

防災献立

8日(金)

米飯

マーボー豆腐

Dマーボー茄子

豚ひき肉、豆腐 **D**茄子、玉ねぎ、ニラ、生姜、豆板醤、赤みそ、片栗粉

中華和え **D**春雨サラダ

春雨、きゅうり、コーン、人参、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、もやし、青ねぎ

牛乳

エネルギー 734kcal
・蛋白質 29.4g ・脂質 22.3g

15日(金)

米飯

ブリの照り焼き **B****D** 赤魚の照り焼き

ブリ **B****D**アガオ

ほうれん草のお浸し

ほうれん草、人参

肉じゃが

豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参

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

大根、わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 808kcal
・蛋白質 34.6g ・脂質 23.9g

22日(金)

米飯

イカリングフライ

A**B****D**白身魚の唐揚げ

イカリングフライ **A****B****D**ホキ、片栗粉

野菜炒め

キャベツ、もやし、人参

三色サラダ

ブロッコリー、コーン、きゅうり、人参、イタリヤンドレッシング

福神漬 **D**つぼ漬

カレーライス

豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、

カレーうどん **D**アレルギー用カレーうどん

ウスターソース、ケチャップ

牛乳

エネルギー 804kcal
・蛋白質 28.2g ・脂質 25.6g

29日(金)

コッペンパン **D**米飯

ナポリタン

スパゲティ **D**ビーフ、玉ねぎ、人参、ベーコン、

ビーフ、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

チキンナゲット **D**鶏の唐揚げ

チキンナゲット **D**鶏肉、片栗粉

キャベツサラダ

キャベツ、人参、コーン

イチゴジャム

Dやさしいふりかけのりかつお(小袋)

スープ

もやし、しめじ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 822kcal
・蛋白質 25.3g ・脂質 22.5g

4日(月)

米飯

豚肉のバーベキューソース炒め

豚肉、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、にんにく、

りんごビュレ、ケチャップ、ウスターソース

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

パレンシアオレンジ

コンソメスープ

玉ねぎ、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 774kcal
・蛋白質 30.2g ・脂質 28.7g

5日(火)

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

金平

ごぼう、人参、ピーマン、突きこんにゃく

ツナサラダ **B****D**野菜サラダ

ツナ水煮 **B****D**ツナ水煮除去

きゅうり、キャベツ、人参

フルーツミックス

パイナップル缶、みかん缶

牛乳

エネルギー 809kcal
・蛋白質 30.2g ・脂質 33.6g

鳥取東中学校の
保健委員の献立を
参考にしました

6日(水)

米飯

ハンバーグのトマトソースかけ

D豚肉のトマトソースかけ

ハンバーグ **D**豚肉、ケチャップ、ウスターソース、

トンカツソース、トマト缶、片栗粉

ボイル野菜

ブロッコリー、カリフラワー

ごぼうサラダ

ごぼう、きゅうり、人参、

香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング

コーンソテー

コーン、パセリ

わかめスープ

玉ねぎ、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 772kcal
・蛋白質 26.2g ・脂質 25.1g

7日(木)

竹輪の南部揚げ

D竹輪の磯辺揚げ

竹輪 **D**アレルギー用竹輪、ごま **D**青粉

小麦粉 **D**米粉

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

おにぎり

ゆかり

冷やしうどん **D**冷やしフォー

うどん **D**フォー、きゅうり、椎茸スライス、わかめ、

めんつゆストレート(小袋)

牛乳

エネルギー 870kcal
・蛋白質 24.3g ・脂質 20.0g

11日(月)

米飯

白身魚の和風あんかけ

ホキ、片栗粉、しめじ、人参、椎茸スライス、青ねぎ

塩焼きそば **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

フルーツ寒天

みかん缶、パイナップル缶、寒天

スープ

玉ねぎ、コーン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 779kcal
・蛋白質 29.3g ・脂質 24.5g

12日(火)

米飯

回鍋肉

豚肉、キャベツ、ニラ、人参、椎茸スライス、青ねぎ、

生姜、豆板醤、赤みそ

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

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

小松菜、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 836kcal
・蛋白質 33.8g ・脂質 25.1g

鳥取中学校の
保健委員の献立を
参考にしました

13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

ひじき煮

ひじき、しめじ、人参、グリーンピース

ゆかり和え

白菜、ゆかり

味噌汁

豆腐 **D**白身のすり身、片栗粉

刻み油揚げ **D**人参

青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 858kcal
・蛋白質 31.4g ・脂質 40.5g

飯の峯中学校の
2年生の献立を
参考にしました

14日(木)

米飯

春巻き **D**アレルギー用ウインナー

春巻き(キマカレー) **D**アレルギー用ウインナー

春巻き(米粉入り) **D**アレルギー用ウインナー

ナムル **D**お浸し

チンゲン菜、大根、人参、ごま油 **D**ごま油除去

中華煮

豚肉、玉ねぎ、白菜、小松菜、人参、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

わかめスープ

玉ねぎ、わかめ、人参

牛乳

エネルギー 828kcal
・蛋白質 21.8g ・脂質 33.1g

18日(月) 敬老の日



19日(火)

米飯

揚げ餃子 **D**鶏の唐揚げ

餃子 **D**鶏肉、片栗粉

ブロッコリーのごま酢和え

Dブロッコリーの酢の物

ブロッコリー、わかめ、ごま **D**ごま除去

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、生姜、にんにく、

ケチャップ、豆板醤、片栗粉

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

もやし、チンゲン菜、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 778kcal
・蛋白質 23.2g ・脂質 28.8g

20日(水)

かやくごはん

鶏肉、椎茸スライス、人参、突きこんにゃく

牛肉コロッケ **A****C****D**豚の塩焼き

牛肉コロッケ **A****C****D**豚肉

キューちゃん漬

きゅうり、刻み昆布、ごま **D**ごま除去、生姜

ツナマヨサラダ

Bマヨサラダ **D**野菜サラダ

ツナ水煮 **B****D**アレルギー用竹輪、キャベツ

大根、人参、マヨネーズ(小袋) **D**手作りドレッシング

りんご

すまし汁

玉ねぎ、白菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 812kcal
・蛋白質 25.2g ・脂質 30.9g

貝掛中学校の
3年生の献立を
参考にしました

21日(木)

ハイジの白パン **D**米飯

ミートサンドソース

合びきミンチ、オリーブオイル、玉ねぎ、

大豆 **D**大豆除去、ケチャップ、トマト缶、

トンカツソース、パン粉 **D**パン粉除去

ウインナー

苣わかめのサラダ

もやし、苣わかめ、人参、コーン、和風ドレッシング

みかん缶

コンソメスープ

キャベツ、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 752kcal
・蛋白質 28.0g ・脂質 33.8g

25日(月)

米飯

豚肉とキャベツの甘辛煮

豚肉、玉ねぎ、キャベツ、椎茸スライス、人参

お浸し

チンゲン菜、大根、刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去、人参

大学芋

さつま芋、はちみつ

すまし汁

玉ねぎ、おつゆ **D**かまぼこ、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 830kcal
・蛋白質 30.3g ・脂質 28.2g

26日(火)

米飯

さつま芋の天ぷら

さつま芋、小麦粉 **D**米粉

こんにゃくのピリ辛炒め

突きこんにゃく、ピーマン、赤とうがらし

コールスローサラダ

キャベツ、人参、コーン、レモン果汁

りんご

鶏丼

鶏肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、青ねぎ

牛乳

エネルギー 836kcal
・蛋白質 29.5g ・脂質 24.3g

27日(水)

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、じゃが芋、

ケチャップ、ウスターソース、白ワイン、赤ワイン

かぼちゃサラダ

かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、

香り胡麻ドレッシング **D**手作りドレッシング

わらび餅(きなこ) **D**ミニゼリー

牛乳

エネルギー 832kcal
・蛋白質 29.3g ・脂質 31.5g

28日(木)

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

ボイルキャベツ

ソース(小袋)

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

みたら