



令和5年10月 阪南市中学校給食献立表

2日(月)
米飯 白身魚のビリ辛揚げ ホキ、片栗粉、豆板醤 ポイルキャベツ 五目野菜の煮物 椎茸スライス、れんこん、こんにゃく、人参、インゲン ごま和え Dお浸し ほうれん草、しめじ、人参、ごま Dごま除去 すまし汁 白菜、人参、わかめ、青ねぎ 牛乳
エネルギー 748kcal ・蛋白質 27.3g ・脂質 25.8g

3日(火)
米飯 さつま芋の天ぷら さつま芋、小麦粉 D米粉 ゆかり和え 白菜、ゆかり 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 牛丼 牛肉、玉ねぎ、白菜、椎茸スライス 牛乳
エネルギー 834kcal ・蛋白質 25.4g ・脂質 23.2g

4日(水)
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 竹輪の金平 アレルギー用ちくわ、ごぼう、インゲン マカロニサラダ D春雨サラダ マカロニ D春雨 、きゅうり、コーン、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 味噌汁 大根、わかめ、青ねぎ、みそ 牛乳
エネルギー 912kcal ・蛋白質 33.0g ・脂質 38.3g

5日(木)
米飯 豚肉ニラ炒め 豚肉、ニラ、玉ねぎ、もやし、しめじ 春巻き Dアレルギー用ウインナー ミニトマト ピクルス きゅうり、人参、カリフラワー 中華スープ コーン、しめじ、青ねぎ 牛乳
エネルギー 811kcal ・蛋白質 30.6g ・脂質 29.4g

6日(金)
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 キャベツとコーンの炒め キャベツ、コーン 大根サラダ 大根、わかめ、きゅうり、人参 りんご 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 826kcal ・蛋白質 29.5g ・脂質 27.6g

9日(月) スポーツの日

10日(火)
米飯 チキンカツ D鶏天 チキンカツ D鶏肉 、米粉 ポン酢和 キャベツ、もやし ウインナートマト煮 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 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 スープ 玉ねぎ、コーン、わかめ、青ねぎ 牛乳
エネルギー 776kcal ・蛋白質 27.5g ・脂質 27.8g

11日(水)
きのこごはん 鶏肉、しめじ、人参、椎茸スライス 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 人参のじゃこ和え 人参、しめじ、ちりめん 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 わらび餅(黒糖) Dミニゼリー 味噌汁 小松菜、人参、おつゆ Dアレルギー用竹輪 、みそ 牛乳
エネルギー 812kcal ・蛋白質 26.2g ・脂質 24.4g

12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 もやしとほうれん草のお浸し もやし、ほうれん草、ごま Dごま除去 おにぎり ゆかり 金平炒め ごぼう、突きこんにゃく、人参、ピーマン 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 895kcal ・蛋白質 28.5g ・脂質 22.5g

13日(金)
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、赤ピーマン、たけのこ、ケチャップ、片栗粉 野菜のごまサラダ D野菜サラダ かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、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 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 青梗菜、人参、もやし 牛乳
エネルギー 904kcal ・蛋白質 28.8g ・脂質 31.7g

16日(月)
米飯 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 豚肉、玉ねぎ、ニラ、人参、ピーマン、コチジャン キャベツとカニカマのサラダ A D キャベツサラダ キャベツ、カニカマ A D かまぼこ、きゅうり、中華ドレッシング D手作りドレッシング パレンシアオレンジ 味噌汁 白菜、エノキ、青ねぎ、みそ 牛乳
エネルギー 742kcal ・蛋白質 30.9g ・脂質 25.2g

17日(火)
米飯 和風おろしハンバーグ D豚肉のおろしソースかけ 豆腐ハンバーグ D豚肉 、玉ねぎ、大根、青ねぎ、片栗粉 粉吹芋 じゃが芋 鶏肉とこんにゃくの煮物 鶏肉、こんにゃく、人参、グリーンピース 甘夏みかんゼリー すまし汁 白菜、わかめ、青ねぎ 牛乳
エネルギー 711kcal ・蛋白質 31.2g ・脂質 16.6g

18日(水)
米飯 鯖の塩焼き B D 赤魚の照り焼き サバ D D Aアカウオ 小松菜のお浸し 小松菜、エノキ、人参 ひじき煮 ひじき、豚肉、しめじ、人参、グリーンピース 大豆の黒砂糖がけ D寒天の黒砂糖がけ 煎大豆 D寒天 、黒砂糖、きな粉 Dきな粉除去 すまし汁 玉ねぎ、白菜、青ねぎ 牛乳
エネルギー 768kcal ・蛋白質 33.1g ・脂質 29.1g

19日(木)
米飯 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 ポークウインナー Dアレルギー用ウインナー エビとブロッコリーのサラダ B D ブロッコリーサラダ ブロッコリー、エビ D D かまぼこ、カリフラワー、人参、イタリアンドレッシング みかん オニオンスープ 玉ねぎ、人参、バセリ 牛乳
エネルギー 803kcal ・蛋白質 30.2g ・脂質 27.1g

20日(金)
コッペパン D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 フライドポテト ツナサラダ B D 野菜サラダ ツナ水煮 B D Dアレルギー用竹輪 、きゅうり、コーン、キャベツ、香り胡麻ドレッシング 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 ミネストローネ キャベツ、アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、人参、ケチャップ、トマト缶 牛乳
エネルギー 958kcal ・蛋白質 27.0g ・脂質 39.6g

23日(月)
米飯 ブリの照り焼き B D ホキの照り焼き ブリ D D ホキ 甘酢和え 白菜、人参 しぐれ煮 ごぼう、豚肉、糸こんにゃく、人参、グリーンピース のり佃煮(小袋) 味噌汁 大根、人参、青ねぎ、みそ 牛乳
エネルギー 751kcal ・蛋白質 33.7g ・脂質 24.9g

24日(火)
米飯 豚の生姜炒め 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、生姜 ごぼうサラダ ごぼう、キャベツ、きゅうり、人参、マヨネーズ(小袋) D手作りドレッシング チキンナゲット D鶏天 チキンナゲット D鶏肉 、米粉 味噌汁 豆腐 D白身のすり身 、片栗粉、玉ねぎ、青ねぎ、みそ 牛乳
エネルギー 817kcal ・蛋白質 31.4g ・脂質 33.9g

25日(水)
米飯 酢豚 豚肉、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 ナムル Dお浸し 白菜、ほうれん草、人参、コーン、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 わかめスープ 玉ねぎ、わかめ、青ねぎ 牛乳
エネルギー 801kcal ・蛋白質 30.8g ・脂質 25.8g

26日(木)
黒糖パン D米飯 白身魚フライ D白身魚の唐揚げ 白身魚フライ Dホキ 、片栗粉 タルタルソース(小袋) A D ソース(小袋) ポイルキャベツ イタリアンスパゲティ Dビーフンのケチャップ炒め スパゲティ Dビーフン 、玉ねぎ、ロースハム、人参、ピーマン、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース さつま芋のレモン煮 さつま芋、レモン果汁 スープ 玉ねぎ、しめじ、青ねぎ 牛乳
エネルギー 756kcal ・蛋白質 26.8g ・脂質 33.5g

27日(金)
米飯 チンジャオロース 豚肉、生姜、ピーマン、人参、たけのこ、椎茸スライス 春雨サラダ はるさめ、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油 Dごま油除去 揚げギョーザ D鶏の唐揚げ 餃子 D鶏肉 、片栗粉 中華スープ 青梗菜、人参、もやし、青ねぎ 牛乳
エネルギー 805kcal ・蛋白質 29.7g ・脂質 33.0g

30日(月)
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 ポイルキャベツ 野菜サラダ ブロッコリー、カリフラワー、人参、イタリアンドレッシング フルーツ寒天 みかん缶、パイナップル缶、寒天 コンソメスープ 玉ねぎ、人参、コーン 牛乳
エネルギー 733kcal ・蛋白質 25.0g ・脂質 20.1g

31日(火)
米飯 鶏の竜田揚げ ハロウィン献立 鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉 インゲンのごま和え Dインゲンのお浸し インゲン、ごま Dごま除去 ビーフン炒め ビーフン、ベーコン、青梗菜、ピーマン、玉ねぎ、人参 かぼちゃのだし煮 かぼちゃ すまし汁 おつゆ Dアレルギー用竹輪 、白菜、青ねぎ 牛乳
エネルギー 887kcal ・蛋白質 31.2g ・脂質 35.2g

