



令和5年11月 阪南市中学校給食献立表



1日(水)

米飯
白身魚の味噌だれ
ホキ、片栗粉、赤みそ
ボイルキャベツ
ブロッコリー
根菜煮
こんにゃく、人参、ごぼう、大根、椎茸スライス
わらび餅(きなこ) **Dミニゼリー**
すまし汁
玉ねぎ、白菜、青ねぎ
牛乳

エネルギー 719kcal
・蛋白質 29.0g ・脂質 16.9g

2日(木)

米飯
コロッケ **D鶏天**
コロッケ **D鶏肉、米粉**
野菜ソテー
チンゲン菜、ピーマン、もやし
ツナと豆のサラダ
B野菜と豆のサラダ D野菜サラダ
ツナ水煮 **B** **D** アレルギー用竹輪、大豆 **D** 大豆除去
きゅうり、わかめ、イタリアンドレッシング
みかん
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 855kcal
・蛋白質 28.9g ・脂質 28.0g

3日(金)文化の日



6日(月)

米飯
アジフライのオニオンソースかけ
B D 白身魚のオニオンソースかけ
アジフライ **B D** 赤キ、片栗粉、玉ねぎ、青ねぎ、生姜
ミニトマト
ハムサラダ
ロースハム、人参、キャベツ、コーン、
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
大豆の黒砂糖がけ **D** 寒天の黒砂糖がけ
いり大豆 **D** 寒天、黒砂糖、きな粉 **D** きな粉除去
スープ
玉ねぎ、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 835kcal
・蛋白質 30.6g ・脂質 29.5g

7日(火)

米飯
豚肉とキャベツの辛みそ煮
豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、青ねぎ、生姜、
豆板醤、赤みそ
カニカマときゅうりのごま酢和え
A きゅうりのごま酢和え
D きゅうりの酢の物
きゅうり、カニカマ **A D** かまぼこ、わかめ、
ごま **D** ごま除去
大学芋
さつま芋、はちみつ
すまし汁
白菜、玉ねぎ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 778kcal
・蛋白質 31.9g ・脂質 20.2g

8日(水)

わかめご飯
わかめご飯の素
かぼちゃコロッケ
C D ホキの照り焼き
かぼちゃコロッケ **C D** 赤キ
つきこんにゃくの金平
豚肉、突きこんにゃく、人参、インゲン、赤とうがらし
はりはり和え
切干大根、人参、小松菜
バレンシアオレンジ
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 764kcal
・蛋白質 23.7g ・脂質 27.7g

9日(木)

黒糖パン **D** 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テー
キャベツ、カレー粉
ポテトサラダ
じゃが芋、きゅうり、コーン、
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
わらび餅(抹茶) **D** ミニゼリー
コーンスープ
コーン、玉ねぎ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 707kcal
・蛋白質 25.2g ・脂質 35.5g

鳥取中学校
保健委員会の献立を
参考にしました

10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
春雨とわかめの中華サラダ
D 春雨とわかめのサラダ
はるさめ、わかめ、きゅうり、ロースハム、
ごま油 **D** ごま油除去
フルーツ寒天
みかん缶、パイナップル缶、寒天
中華スープ
チンゲン菜、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 759kcal
・蛋白質 30.5g ・脂質 26.8g

13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
豆腐ハンバーグ **D** 豚肉、生姜、片栗粉
スパゲティ **D** ビーフン
スパゲティ **D** ビーフン、パセリ
野菜炒め
ベーコン、キャベツ、ピーマン、人参、もやし
たこ焼き **A B D** ふかし芋
たこ焼き **A B D** さつま芋
味噌汁
白菜、わかめ、おつゆ **D** アレルギー用竹輪、みそ
牛乳

エネルギー 790kcal
・蛋白質 29.2g ・脂質 26.0g

14日(火)

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
エビとチンゲン菜の中華炒め
B D ハムと野菜の炒め
えび **B D** ハム、青梗菜、玉ねぎ、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
玉ねぎ、しめじ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 856kcal
・蛋白質 30.6g ・脂質 39.6g

15日(水)

米飯
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
じゃが芋のそぼろ煮
じゃが芋、豚ひき肉、玉ねぎ、青ねぎ、生姜
ブロッコリーのごま和え
D ブロッコリーのお浸し
ブロッコリー、人参、ごま **D** ごま除去
すまし汁
もやし、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 798kcal
・蛋白質 34.0g ・脂質 31.0g

16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
野菜炒め
ベーコン、キャベツ、チンゲン菜、人参
おにぎり
ごま **D** ごま除去
ボン酢和え
白菜、もやし、人参
わかめうどん **D** わかめフォー
うどん **D** フォー、かまぼこ、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 904kcal
・蛋白質 30.9g ・脂質 23.1g

17日(金)

コッペパン **D** 米飯
野菜コロッケ **C D** 白身魚の唐揚げ
野菜コロッケ **C D** 赤キ、片栗粉
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
野菜のトマト煮
アレルギー用ウインナー、キャベツ、カリフラワー、
インゲン、しめじ、トマト缶、オリーブオイル、ケチャップ
シュークリーム **A C D** ミニゼリー
クリームスープ
じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、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

エネルギー 855kcal
・蛋白質 25.2g ・脂質 24.1g

20日(月)

米飯
揚げギョーザの酢醤油かけ
D 鶏天の酢醤油かけ
餃子 **D** 鶏肉、米粉、生姜、青ねぎ
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
みかん
わかめスープ
玉ねぎ、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 784kcal
・蛋白質 22.4g ・脂質 26.0g

21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
ナムル **D** お浸し
小松菜、大根、人参、ごま油 **D** ごま油除去
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
フルーツミックス
パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶
味噌汁
もやし、エノキ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 818kcal
・蛋白質 30.9g ・脂質 31.6g

22日(水)

米飯
ポークチャップ
豚肉、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、しめじ、ケチャップ、
ウスターソース、トンカツソース、赤ワイン
ブロッコリー
コーンサラダ
コーン、きゅうり、人参、わかめ、
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
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
白菜、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 777kcal
・蛋白質 34.0g ・脂質 26.1g

23日(木)勤労感謝の日



24日(金)

米飯
鯖の照り焼き
B D 赤魚の照り焼き
サワラ **B D** アカウオ
白和え **D** 野菜炒め
小松菜、人参、突きこんにゃく、椎茸スライス、
白和えの素 **D** 白和えの素除去
切干大根煮
切干大根、インゲン、平天、人参
浅漬け
キャベツ、きゅうり、人参、刻み昆布
味噌汁
じゃが芋、玉ねぎ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 731kcal
・蛋白質 33.7g ・脂質 17.8g

和食の日

27日(月)

米飯
肉団子の甘酢あん **D** 鶏の甘酢あん
ミートボール **D** 鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、
ケチャップ、片栗粉
マカロニサラダ **D** ドレッシング和え
マカロニ **D** ビーフン、キャベツ、きゅうり、人参、
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
ポパイソテー
もやし、ほうれん草、人参、コーン
わかめスープ
玉ねぎ、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 918kcal
・蛋白質 27.4g ・脂質 32.8g

28日(火)

米飯
ブルコギ
牛肉、玉ねぎ、京ネギ、もやし、ピーマン、生姜、
にんにく、コチジャン
ささみの中華サラダ **D** ささみサラダ
蒸しささみ、はるさめ、きゅうり、人参、
ごま油 **D** ごま油除去
パイナップル缶
中華スープ
チンゲン菜、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 746kcal
・蛋白質 27.7g ・脂質 28.7g

29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、
マッシュルーム、トマトケチャップ、ウスターソース、
白ワイン、赤ワイン
グリーンサラダ
キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、
イタリアンドレッシング
甘夏みかんゼリー
コンソメスープ
キャベツ、人参、パセリ
牛乳

エネルギー 750kcal
・蛋白質 29.6g ・脂質 28.0g

30日(木)

米飯
ハンバーグのきのこソースかけ
D 豚肉のきのこソースかけ
ハンバーグ **D** 豚肉、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、
生姜、片栗粉
ブロッコリー
ツナサラダ **B D** 野菜サラダ
ツナ水煮 **B D** かまぼこ、きゅうり、人参、キャベツ、
香り胡麻ドレッシング **D** 手作りドレッシング
りんご
味噌汁
もやし、白菜、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 751kcal
・蛋白質 30.3g ・脂質 23.8g

