



令和5年12月 阪南市中学校給食献立表



1日(金)

米飯

オムレツ **A****D** 豚肉のソテー

オムレツ **A****D** 豚肉

ブロッコリー

野菜のごまサラダ

D 野菜サラダ

かぼちゃ、きゅうり、カリフラワー、コーン、
香り胡麻ドレッシング **D** 手作りドレッシング

福神漬 **D** つぼ漬

ハヤシライス

牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、ハヤシルウ、
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 790kcal

・蛋白質 25.1g ・脂質 27.4g

4日(月) 冬至献立

米飯

カレーコロッケ

C**D** ホキの照り焼き

カレーコロッケ **C****D** ホキ

ゆず和え

キャベツ、大根、人参、柚子果汁

こんにゃくとさつま揚げの炒め煮

突きこんにゃく、平天、豚肉、ごぼう、
ピーマン、赤とうがらし

かぼちゃのだし煮

かぼちゃ

すまし汁

もやし、人参、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 783kcal

・蛋白質 23.7g ・脂質 23.1g

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

じゃこの金平

ちりめん、突きこんにゃく、人参

春雨と茎わかめのサラダ

はるさめ、くきわかめ、キャベツ、人参

のり佃煮(小袋)

味噌汁

白菜、エノキ、青ねぎ、みそ

サンタさんのケーキ **A****C****D** はちみつレモンゼリー

牛乳

エネルギー 868kcal

・蛋白質 32.4g ・脂質 35.6g

6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

ミルクココア

C**D** やさしいふりかけのりかつお(小袋)

豚じゃが

豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、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

すまし汁

玉ねぎ、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 865kcal

・蛋白質 35.9g ・脂質 31.5g

7日(木)

コッペパン **D** 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、
インゲン、しめじ、マッシュルーム、
ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、白ワイン

イタリアンサラダ

えび **B****D** ハム、いか **B****D** ハム

キャベツ、玉ねぎ、人参、
イタリアンドレッシング

青りんごゼリー

コーンクリームスープ

コーンクリーム **C****D** アレルギー用シチュールウ

コーン、パセリ

牛乳 **C****D** 牛乳除去

牛乳

エネルギー 864kcal

・蛋白質 34.1g ・脂質 29.8g

8日(金)

米飯

揚げギョーザ

鳥取東中学校1年生の
献立を参考にしました

D アレルギー用ウインナー

野菜炒め

玉ねぎ、ピーマン、人参

中華サラダ **D** 春雨サラダ

はるさめ、キャベツ、きゅうり、人参、
香味中華ドレッシング **D** 手作りドレッシング

ミニトマト

みかん

マーボー豆腐丼 **D** マーボーじゃが芋丼

豚ひき肉、豆腐 **D** じゃが芋、玉ねぎ、
ニラ、生姜、豆板醤、赤みそ、片栗粉

牛乳

エネルギー 850kcal

・蛋白質 26.6g ・脂質 30.2g

11日(月)

米飯

とんかつ **A****C****D** 豚肉の塩焼き

とんかつ **A****C****D** 豚肉

トンカツソース(小袋)

ボイルキャベツ

いかとわかめのサラダ

B**D** わかめサラダ

いか **B****D** かまぼこ、わかめ、きゅうり、
和風ドレッシング

わらび餅(黒糖) **D** ミニゼリー

味噌汁

小松菜、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 786kcal

・蛋白質 26.8g ・脂質 24.0g

12日(火)

米飯

チンジャオロース

豚肉、生姜、ピーマン、人参、たけのこ

野菜の中華和え

D 野菜のお浸し

もやし、白菜、チンゲン菜、
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

卵スープ **A****D** スープ

液卵 **A****D** ハム、玉ねぎ、人参、片栗粉

牛乳

エネルギー 729kcal

・蛋白質 29.7g ・脂質 24.7g

13日(水)

炊き込みくりご飯

人参、突きこんにゃく、椎茸スライス、
蒸し栗

豚の生姜炒め

豚肉、玉ねぎ、キャベツ、生姜

フライドポテト

海藻サラダ

海藻サラダ、人参、コーン、キャベツ

りんご

味噌汁

大根、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 790kcal

・蛋白質 31.5g ・脂質 24.5g

14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、片栗粉

キャベツとコーンの炒め

キャベツ、コーン

おにぎり

ごま **D** ごま除去

みかん

カレーうどん **D** カレーフォー

うどん **D** フォー、合びきミンチ、
和風カレーウ **D** アレルギー用カレーウ

刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去

しめじ、片栗粉、
玉ねぎ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 995kcal

・蛋白質 28.4g ・脂質 31.1g

15日(金)

コッペパン **D** 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

スパゲティ **D** ビーフン

スパゲティ **D** ビーフン、パセリ

ブロッコリー

れんこんサラダ

れんこん、きゅうり、人参、ひじき、和風ドレッシング

野菜ソテー

玉ねぎ、しめじ、人参

コーンスープ

コーン、玉ねぎ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 785kcal

・蛋白質 26.7g ・脂質 22.1g

18日(月)

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

ソース(小袋)

コーンソテー

コーン、パセリ

ひじきの煮物

ひじき、突きこんにゃく、鶏肉、インゲン

小松菜のごま和え **D** 小松菜のお浸し

小松菜、刻み油揚げ **D** かまぼこ

人参、ごま **D** ごま除去

味噌汁

さつま芋、わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 770kcal

・蛋白質 29.4g ・脂質 24.7g

