



令和6年1月 阪南市中学校給食献立表



10日(水) お正月献立

米飯
鯖の柚子焼き
B D ホキの柚子焼き
サワラ B D ホキ、柚子果汁
黒豆 D かまぼこ
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
だし巻き玉子
A D アレルギー用ウインナー
雑煮
白玉 D 白身のすり身、片栗粉
大根、人参、青ねぎ
牛乳
エネルギー 786kcal
・蛋白質 41.5g ・脂質 22.5g

11日(木)

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
ミルクココア
C D やさしいふりかけのりかつお(小袋)
中華炒め B D ハムと野菜炒め
えび B D ハム、白菜、玉ねぎ、青ねぎ、
ごま油 D ごま油除去
キャベツとコーンの和え物
キャベツ、コーン、
香味中華ドレッシング D 手作りドレッシング
牛乳
エネルギー 786kcal
・蛋白質 31.1g ・脂質 21.8g

12日(金)

米飯
とんかつ
鳥取東中学校1年生の
献立を参考にしました
A C D 豚肉の塩焼き
とんかつ A C D 豚肉
野菜ソテー
キャベツ、しめじ、人参
ドレッシング和え
ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、
人参、コーン、和風ドレッシング
甘夏みかんゼリー
カレーライス
牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ウスターソース、ケチャップ、
カレールウ D アレルギー用カレールウ
牛乳
エネルギー 832kcal
・蛋白質 28.1g ・脂質 29.8g

15日(月)

米飯
鮭の塩焼き B D 赤魚の照り焼き
サケ B D アカウオ
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、ごま D ごま除去
なすと玉ねぎの甘酢炒め
なす、玉ねぎ、ピーマン、人参、
ケチャップ
りんご
豚汁
豚肉、大根、人参、ごぼう、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 710kcal
・蛋白質 35.2g ・脂質 18.1g

16日(火)

米飯
豚肉の甘辛炒め
豚肉、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、
コチジャン
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
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
コンソメスープ
玉ねぎ、人参、青ねぎ
牛乳
エネルギー 821kcal
・蛋白質 31.5g ・脂質 24.3g

17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
酢の物
きゅうり、カニカマ A D かまぼこ
わかめ
切干大根煮
切干大根、突きこんにゃく、平天、人参
ひじきのふりかけ
ひじき、ちりめん、ごま D ごま除去
すまし汁
大根、エノキ、人参、青ねぎ
牛乳
エネルギー 830kcal
・蛋白質 33.7g ・脂質 31.9g

18日(木)

コッペパン D 米飯
ミートスパゲティ D ミートビーフン
スパゲティ D ビーフン、合挽ミンチ、
玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマト缶、
ケチャップ、ウスターソース、
トンカツソース、赤ワイン
ポークウインナー
D アレルギー用ウインナー
コールスローサラダ
キャベツ、きゅうり、人参、レモン果汁
フルーツゼリー
コーンスープ
コーン、玉ねぎ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 818kcal
・蛋白質 24.8g ・脂質 26.4g

19日(金)

米飯
揚げギョーザ D 鶏天
餃子 D 鶏肉、米粉
ナムル D お浸し
もやし、小松菜、ごま油 D ごま油除去
八宝菜
豚肉、玉ねぎ、白菜、たけのこ、
椎茸スライス、片栗粉
杏仁フルーツ 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
チンゲン菜、人参、青ねぎ
牛乳
エネルギー 720kcal
・蛋白質 21.1g ・脂質 24.6g

22日(月)

米飯
チキンカツ D 鶏の唐揚げ
チキンカツ D 鶏肉、片栗粉
ソース(小袋)
スパゲティ D ビーフン
スパゲティ D ビーフン、バセリ
ブロッコリー
金平
ごぼう、突きこんにゃく、人参、ピーマン
わらび餅(抹茶) D ミニゼリー
味噌汁
白菜、わかめ、人参、みそ
牛乳
エネルギー 742kcal
・蛋白質 26.4g ・脂質 20.2g

23日(火)

米飯
牛肉コロッケ A C D 豚肉のソテー
牛肉コロッケ A C D 豚肉
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
フルーツ白玉
D フルーツミックス
みかん缶、パイナップル缶、
白玉 D 白玉除去
ポン酢和え
キャベツ、もやし
スープ
白菜、コーン、青ねぎ
牛乳
エネルギー 779kcal
・蛋白質 19.7g ・脂質 21.4g

24日(水) かぼちゃと豆のサラダ

炊き込みご飯
鶏肉、椎茸スライス、人参、大根
鯖の塩焼き B D ホキの照り焼き
サバ B D ホキ
ゆかり和え
白菜、ゆかり
かぼちゃと豆のサラダ D 野菜サラダ
かぼちゃ、玉ねぎ、大豆 D 大豆除去
グリーンピース、ドレッシング
みかん
すまし汁
もやし、わかめ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 785kcal
・蛋白質 34.0g ・脂質 30.1g

25日(木) 豚肉とたっぷり野菜のオイスターソース炒め

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
豚肉とたっぷり野菜のオイスターソース炒め
豚肉、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、エリンギ、
オイスターソース、片栗粉
おにぎり
ごま D ごま除去
おろし和え
白菜、人参、大根
かやくうどん D かやくフオー
うどん D フオー、鶏肉、かまぼこ、人参、小松菜、
青ねぎ
牛乳
エネルギー 911kcal
・蛋白質 30.4g ・脂質 24.6g

26日(金) カルドベルデ(クリームスープ)

コッペパン D 米飯
照り焼きハンバーグ D 豚肉の照り焼きソースかけ
ハンバーグ D 豚肉、生姜、片栗粉
ボイルキャベツ
ごまサラダ D ドレッシング和え
ブロッコリー、きゅうり、カリフラワー、人参、
香り胡麻ドレッシング D 手作りドレッシング
フルーツ寒天
みかん缶、パイナップル缶、寒天
カルドベルデ(クリームスープ)
じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、アレルギー用ウインナー、
にんにく、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、オリーブオイル
牛乳
エネルギー 879kcal
・蛋白質 31.2g ・脂質 30.1g

給食週間 テーマ『世界の料理』 24日(水)～30日(火)

29日(月) かす汁

米飯
メンチカツ A C D 豚肉の塩焼き
メンチカツ A C D 豚肉
ソース(小袋)
コーンバター C D コーンソテー
コーン、バター C D バター除去、バセリ
シーフードサラダ B D ハムサラダ
えび B D ハム、いか B D ハム、玉ねぎ、
キャベツ、人参、イタリアンドレッシング
パイナップル缶
かす汁
ごぼう、突きこんにゃく、人参、青ねぎ、みそ、酒かす
牛乳

給食週間

エネルギー 778kcal
・蛋白質 26.7g ・脂質 24.6g

30日(火) フリカセ・デ・ボーヨ

米飯
フリカセ・デ・ボーヨ(鶏肉のトマト煮込み)
鶏肉、玉ねぎ、にんにく、じゃが芋、
ピーマン、トマト缶、ケチャップ、片栗粉、
ウスターソース、白ワイン、赤ワイン
ツナサラダ B D 野菜サラダ
ツナ水煮 B D アレルギー用竹輪
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
みかん
スープ
玉ねぎ、しめじ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 801kcal
・蛋白質 32.5g ・脂質 30.3g

31日(水)

米飯
さつま芋の天ぷら
さつま芋、小麦粉 D 米粉
浅漬け
キャベツ、きゅうり、人参、刻み昆布
五目煮
大根、たけのこ、ひじき、人参
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
豚丼
豚肉、玉ねぎ、白菜、しめじ
牛乳

エネルギー 844kcal
・蛋白質 23.6g ・脂質 22.9g

