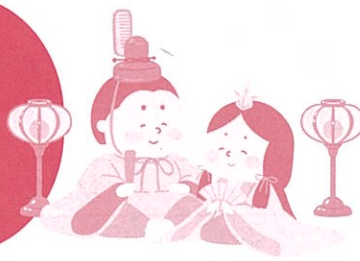




令和6年3月 阪南市中学校給食献立表



1日(金)

米飯

オムレツ

A D 鶏の唐揚げ

オムレツ **A D** 鶏肉、片栗粉

にんじんシリシリ

人参、ツナ水煮 **B D** ハム

ごま油 **D** ごま油除去

ごま **D** ごま除去

ブロッコリーサラダ

ブロッコリー、カリフラワー、コーン、
イタリアンドレッシング

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 811kcal

・蛋白質 27.5g ・脂質 28.6g

4日(月)

米飯

春巻き **D** 鶏天

春巻き(米粉入り) **D** 鶏肉、米粉

ナムル **D** お浸し

小松菜、大根、人参、
ごま油 **D** ごま油除去

チャプチェ

豚肉、はるさめ、玉ねぎ、ピーマン、人参、
生姜、にんにく、コチジャン

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、しめじ、コーン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 874kcal

・蛋白質 22.2g ・脂質 34.4g

5日(火)

米飯

白身魚の唐揚げ

ホキ、片栗粉

れんこんサラダ

れんこん、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

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

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

味噌汁

白菜、わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 861kcal

・蛋白質 29.8g ・脂質 27.2g

6日(水) ひな祭り・お祝い献立

温ちらし

ちらしずしの素

豆腐ハンバーグのきのこソースがけ

D 豚肉のきのこソースがけ

豆腐ハンバーグ **D** 豚肉、玉ねぎ、
しめじ、マッシュルーム、片栗粉

ボイル野菜

カリフラワー、ブロッコリー

ちらしの具

錦糸卵 **A D** 椎茸スライス
グリーンピース、ちりめん

刻み海苔(小袋)

お浸し

白菜、人参、刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去

すまし汁

玉ねぎ、人参、青ねぎ

おめでとうデザート

D いちごゼリー

牛乳

エネルギー 780kcal

・蛋白質 30.6g ・脂質 18.3g

7日(木)

コッペパン **D** 米飯

かぼちゃコロッケ

C D アレルギー用ウインナー

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

ミルクココア

C D フルーツゼリー

コールスローサラダ

キャベツ、きゅうり、人参、レモン果汁

バレンシアオレンジ

コンソメスープ

もやし、人参、椎茸スライス

牛乳

エネルギー 791kcal

・蛋白質 23.2g ・脂質 24.0g

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

揚げギョーザ

D 鶏の唐揚げ

餃子 **D** 鶏肉、片栗粉

中華和え **D** 春雨サラダ

はるさめ、きゅうり、人参、
ごま油 **D** ごま油除去

コーンスープ

コーン、玉ねぎ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 807kcal

・蛋白質 27.8g ・脂質 30.7g

11日(月)

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)

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

ウインナーのトマト煮

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

パイナップル缶

スープ

もやし、わかめ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 767kcal

・蛋白質 23.1g ・脂質 26.2g

12日(火)

米飯

鶏肉の梅酢揚げ

鶏肉、片栗粉、小麦粉 **D** 小麦粉除去
梅酢

お浸し

小松菜、人参、
刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去

ひじき煮

ひじき、しめじ、人参、グリーンピース

みたらし団子

D みたらしさつま芋

白玉 **D** さつま芋、片栗粉

味噌汁

切干大根、突きこんにゃく、人参、
青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 859kcal

・蛋白質 31.6g ・脂質 32.2g

13日(水) 卒業式



14日(木)

さつま芋の天ぷら

さつま芋、小麦粉 **D** 米粉

豚肉と大根の炒め煮

豚肉、大根、人参

おにぎり

ごま **D** ごま除去

だし巻き玉子

A D アレルギー用ウインナー

五目うどん **D** 五目フォー

うどん **D** フォー、白菜、かまぼこ、
椎茸スライス、青ねぎ

牛乳

エネルギー 893kcal

・蛋白質 28.5g ・脂質 23.8g

15日(金)

コッペパン **D** 米飯

ミートボールのトマトソースかけ

D 鶏肉のトマトソースかけ

ミートボール **D** 鶏肉、片栗粉
キャベツ、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、
ケチャップ、ウスターソース

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

フルーツゼリー

コンソメスープ

玉ねぎ、人参、パセリ

牛乳

エネルギー 930kcal

・蛋白質 27.1g ・脂質 38.5g