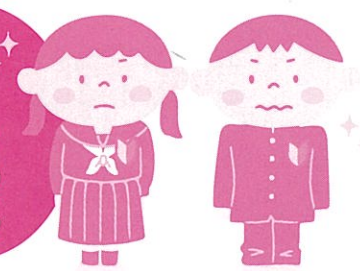


令和6年4月 阪南市中学校給食献立表



9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
もやし炒め
 もやし、チンゲン菜、人参
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
わらび餅(きなこ) **D寒天の黒砂糖がけ**
 わらび餅(きなこ) **D**寒天、黒砂糖
味噌汁
 大根、エノキ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 891kcal
 ・蛋白質 33.4g ・脂質 38.2g

10日(水)

たけのこごはん
 たけのこ、人参、椎茸スライス
野菜コロッケ **C**D**ホキの照り焼き**
 野菜コロッケ **C****D**ホキ
ゆかり和え
 白菜、ゆかり
しぐれ煮
 ごぼう、豚肉、糸こんにゃく、人参、グリーンピース
シュークリーム
****A****C****D**ミニゼリー**
すまし汁
 玉ねぎ、キャベツ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 825kcal
 ・蛋白質 24.8g ・脂質 32.7g

11日(木)

米飯
プルコギ
 豚肉、牛肉、玉ねぎ、もやし、ピーマン、人参、生姜、にんにく、コチジャン
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
パイナップル缶
卵スープ **A**D**スープ**
 液卵 **A****D**液卵除去、わかめ、人参、エノキ、片栗粉
牛乳
エネルギー 754kcal
 ・蛋白質 26.5g ・脂質 26.2g

12日(金)

コッペパン **D米飯**
クリームスープパスタ
****D**クリームスープビーフン**
 スパゲティ **D**ビーフン、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、パセリ、シチューの素 **C****D**アレルギー用シチュー用牛乳 **C****D**牛乳除去
イタリアンサラダ
****B****D**ハムサラダ**
 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
フルーツゼリー
牛乳
エネルギー 754kcal
 ・蛋白質 27.5g ・脂質 17.2g

15日(月)

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
れんこん金平
 れんこん、突きこんにゃく、インゲン、人参
カニカマときゅうりのごま酢和え
****A**ごま酢和え **D**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
味噌汁
 小松菜、人参、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 735kcal
 ・蛋白質 28.4g ・脂質 26.1g

16日(火)

米飯
豚肉とキャベツの辛みそ炒め煮
 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、生姜、豆板醤、赤みそ
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、大根、人参、和風ドレッシング
揚げしゅうまい
****D**アレルギー用ウインナー**
すまし汁
 もやし、わかめ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 830kcal
 ・蛋白質 35.5g ・脂質 30.9g

17日(水)

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)**
コーンソテー
 コーン、パセリ
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
バレンシアオレンジ
オニオンスープ
 玉ねぎ、人参、青ねぎ
牛乳
エネルギー 791kcal
 ・蛋白質 25.5g ・脂質 26.2g

18日(木)

コッペパン **D米飯**
豚肉のバーベキューソース炒め
 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、にんにく、おろしりんご、ケチャップ、ウスターソース
コールスローサラダ
 キャベツ、人参、レモン果汁
りんご
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用牛乳 **C****D**牛乳除去
牛乳
エネルギー 828kcal
 ・蛋白質 30.1g ・脂質 28.2g

19日(金)

米飯
ハンバーグ **D鶏の唐揚げ**
 ハンバーグ **D**鶏肉、片栗粉
野菜炒め
 小松菜、キャベツ、人参
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、マヨネーズ **D**手作りドレッシング
福神漬 **Dつぼ漬**
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 876kcal
 ・蛋白質 30.8g ・脂質 30.2g

22日(月)

米飯
豚肉コロッケ **D豚天**
 豚肉コロッケ **D**豚肉、米粉
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
アスパラとコーンのサラダ
 アスパラ、コーン、きゅうり、玉ねぎ
のり佃煮(小袋)
味噌汁
 白菜、エノキ、青ねぎ、みそ
牛乳
エネルギー 768kcal
 ・蛋白質 21.4g ・脂質 24.2g

23日(火)

米飯
アジフライ **B**D**ホキの唐揚げ**
 アジフライ **B****D**ホキ、片栗粉
ソース(小袋)
ボイルキャベツ
ウインナーのケチャップ煮
 アレルギー用ウインナー、ピーマン、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース
甘夏みかんゼリー
わかめスープ
 玉ねぎ、わかめ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 770kcal
 ・蛋白質 26.8g ・脂質 25.6g

24日(水)

米飯
ユーリンチー
 鶏肉、片栗粉、生姜、青ねぎ
ブロッコリー
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
中華スープ
 もやし、しめじ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 780kcal
 ・蛋白質 29.3g ・脂質 30.9g

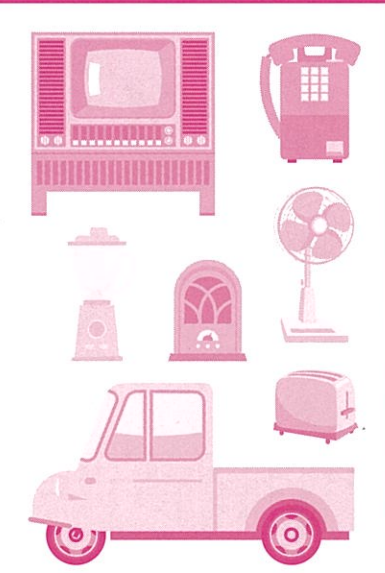
25日(木)

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、インゲン、米粉
若竹煮
 たけのこ、わかめ
おにぎり
 ゆかり
お浸し
 キャベツ、人参、刻み油揚げ **D**刻み油揚げ除去
五目うどん **D五目フオー**
 うどん **D**フオー、大根、小松菜、かまぼこ、椎茸スライス、青ねぎ
牛乳
エネルギー 905kcal
 ・蛋白質 25.4g ・脂質 27.2g

26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
ソース(小袋)
キューちゃん漬
 きゅうり、刻み昆布、生姜、ごま **D**ごま除去
ポテトサラダ
 じゃが芋、コーン、人参、マヨネーズ **D**手作りドレッシング
黄桃缶
味噌汁
 白菜、わかめ、人参、みそ
牛乳
エネルギー 824kcal
 ・蛋白質 26.1g ・脂質 28.0g

29日(月) 昭和の日



30日(火)

米飯
白身魚のピリ辛揚げ
 ホキ、片栗粉、豆板醤
ボイル野菜
 カリフラワー、ブロッコリー
切干大根煮
 切干大根、突きこんにゃく、平天、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
すまし汁
 玉ねぎ、小松菜、人参
牛乳
エネルギー 781kcal
 ・蛋白質 29.6g ・脂質 23.8g



※天候等やむを得ない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。