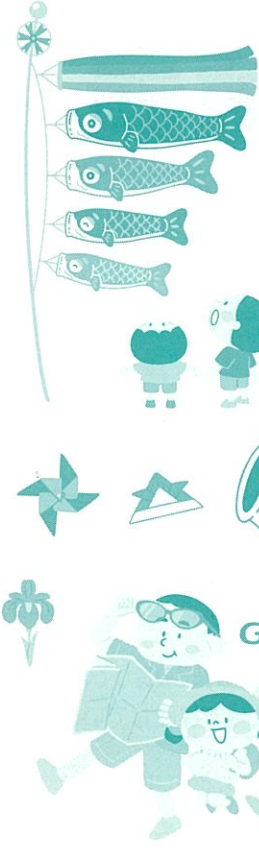


令和6年5月 阪南市中学校給食献立表



1日(水)

米飯
カレーコロッケ **C****D** **赤魚の照り焼き**
 カレーコロッケ **C****D** **アカウオ**
ごま和え **D** **お浸し**
 キャベツ、エノキ、もやし、ごま **D** **ごま除去**
野菜炒め
 ベーコン、チンゲン菜、玉ねぎ、人参
りんご
豚丼
 豚肉、玉ねぎ、白菜、糸こんにゃく
刻み海苔(小袋)
牛乳

エネルギー 877kcal
 ・蛋白質 26.9g ・脂質 27.3g

2日(木)

米飯
鶏の竜田揚げ
 鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉
ゆかり和え
 小松菜、人参、ゆかり
柏もち **D** **ミニゼリー**
つきこんにゃくの金平
 突きこんにゃく、人参、インゲン、赤とうがらし
すまし汁
 もやし、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 889kcal
 ・蛋白質 30.8g ・脂質 32.0g

3日(金) 憲法記念日

6日(月) 振替休日

7日(火)

米飯
和風おろしハンバーグ
D **豚肉の和風おろしソースかけ**
 豆腐ハンバーグ **D** **豚肉**、玉ねぎ、大根、青ねぎ、片栗粉
粉吹芋
 じゃが芋
ひじき煮
 ひじき、椎茸スライス、人参、グリーンピース
わらび餅(抹茶) **D** **寒天の黒砂糖かけ**
 わらび餅(抹茶) **D** **寒天**、黒砂糖
味噌汁
 キャベツ、人参、みそ

エネルギー 736kcal
 ・蛋白質 29.3g ・脂質 15.0g

8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、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
パイナップル缶
スープ
 ベーコン、コーン、パセリ
牛乳

エネルギー 821kcal
 ・蛋白質 31.5g ・脂質 33.9g

9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
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**
蒸ししゅうまい **D** **ふかし芋**
 しゅうまい **D** **さつまいも**
卵スープ **A****D** **スープ**
 玉ねぎ、液卵 **A****D** **液卵除去**、人参、青ねぎ、片栗粉
牛乳

エネルギー 777kcal
 ・蛋白質 32.5g ・脂質 23.5g

10日(金)

米飯
ホキのレモン焼き
 ホキ、レモンペッパーオイル
千草和え **B****D** **お浸し**
 小松菜、人参、いか **B****D** **アレルギー用竹輪**、刻み油揚げ **D** **刻み油揚げ除去**
和風スパゲティ **D** **和風ビーフン**
 スパゲティ **D** **ビーフン**、きゅうり、しめじ、キャベツ
のり佃煮(小袋)
味噌汁
 じゃが芋、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 702kcal
 ・蛋白質 35.4g ・脂質 18.6g

13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
野菜ソテー
 チンゲン菜、人参、もやし
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、香り胡麻ドレッシング **D** **手作りドレッシング**
フルーツミックス
 パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶
スープ
 白菜、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 774kcal
 ・蛋白質 23.0g ・脂質 29.7g

14日(火)

米飯
イカリングフライ
A**B****D** **赤魚の照り焼き**
 イカリングフライ **A****B****D** **アカウオ**
ブロッコリーのごま酢和え
D **ブロッコリーの酢の物**
 ブロッコリー、わかめ、人参、ごま **D** **ごま除去**
やさしいふりかけのりかつお(小袋)
そぼろ煮
 じゃが芋、豚ひき肉、玉ねぎ、青ねぎ、生姜
わらび餅(黒糖) **D** **ミニゼリー**
すまし汁
 ほうれん草、おつゆ **D** **アレルギー用竹輪**、人参
牛乳

エネルギー 781kcal
 ・蛋白質 29.8g ・脂質 21.3g

15日(水)

米飯
揚げギョーザの酢醤油かけ
D **鶏唐揚げの酢醤油かけ**
 餃子 **D** **鶏肉**、片栗粉、生姜、青ねぎ
ボイルキャベツ
中華サラダ **D** **春雨サラダ**
 もやし、きゅうり、はるさめ、人参、香味中華ドレッシング **D** **手作りドレッシング**
パレンシアオレンジ
中華スープ
 コーン、しめじ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 770kcal
 ・蛋白質 20.7g ・脂質 25.3g

16日(木)

米飯
鯉の照り焼き **B****D** **ホキの照り焼き**
 アジ **B****D** **ホキ**、生姜
お浸し
 大根、しめじ、人参
すき焼き風煮
 玉ねぎ、豚肉、糸こんにゃく、白菜
白玉団子のきなこかけ **D** **ミニゼリー**
 白玉 **D** **ミニゼリー**、きな粉 **D** **きな粉除去**
味噌汁
 さつまいも、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 763kcal
 ・蛋白質 35.9g ・脂質 16.3g

17日(金)

米飯
オムレツ **A****D** **豚の塩焼き**
 オムレツ **A****D** **豚肉**
ブロッコリー
スパゲティサラダ **D** **ドレッシング和え**
 スパゲティ **D** **ビーフン**、きゅうり、人参、マヨネーズ **D** **手作りドレッシング**
ピクルス
 カリフラワー、キャベツ、人参
チキンカレー
 鶏肉、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 840kcal
 ・蛋白質 27.2g ・脂質 30.2g

20日(月)

米飯
肉団子の甘酢あん **D** **鶏肉の甘酢あん**
 ミートボール **D** **鶏肉**、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、人参、ケチャップ、片栗粉
ナムル **D** **お浸し**
 もやし、小松菜、人参、コーン、ごま油 **D** **ごま油除去**
さつまいものレモン煮
 さつまいも、レモン果汁
中華スープ
 はるさめ、チンゲン菜、人参
牛乳

エネルギー 854kcal
 ・蛋白質 26.3g ・脂質 25.7g

21日(火)

米飯
豚肉とキャベツの甘辛煮
 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参
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、マヨネーズ **D** **手作りドレッシング**
みかん缶
すまし汁
 白菜、しめじ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 786kcal
 ・蛋白質 32.1g ・脂質 28.9g

22日(水)

わかめご飯
 わかめご飯の素
野菜コロッケ **C****D** **赤魚の照り焼き**
 野菜コロッケ **C****D** **アカウオ**
インゲンのごま和え
D **インゲンのお浸し**
 インゲン、ごま **D** **ごま除去**
塩焼きそば **D** **フォー炒め**
 中華めん **D** **フォー**、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ
大豆の黒砂糖かけ **D** **寒天の黒砂糖かけ**
 いり大豆 **D** **寒天**、黒砂糖、きな粉 **D** **きな粉除去**
味噌汁
 大根、人参、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 762kcal
 ・蛋白質 25.6g ・脂質 22.1g

23日(木)

うずまきパン **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**、合びきミンチ、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
フライドポテト
コールスローサラダ
 キャベツ、人参、コーン、レモン果汁
青りんごゼリー
クリームスープ
 白菜、しめじ、人参、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**
牛乳

エネルギー 903kcal
 ・蛋白質 26.7g ・脂質 29.2g

24日(金)

米飯
スタミナ丼
 豚肉、牛肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、ピーマン、人参
春巻き **D** **鶏天**
 春巻 **D** **鶏肉**、米粉
ミニトマト
フルーツ寒天
 みかん缶、パイナップル缶、寒天
コンソメスープ
 玉ねぎ、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 805kcal
 ・蛋白質 30.2g ・脂質 29.6g

27日(月)

米飯
メンチカツ **A****C****D** **豚の塩焼き**
 メンチカツ **A****C****D** **豚肉**
ソース(小袋)
ボイルキャベツ
ビーフン炒め
 ビーフン、ベーコン、ピーマン、玉ねぎ、人参
パレンシアオレンジ
スープ
 チンゲン菜、しめじ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 744kcal
 ・蛋白質 20.1g ・脂質 27.5g

28日(火)

米飯
鯖の塩焼き **B****D** **ホキの照り焼き**
 サバ **B****D** **ホキ**
おろし和え
 白菜、人参、大根
豚じゃが
 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参
フルーツゼリー
味噌汁
 豆腐 **D** **白身のすり身**、片栗粉、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 800kcal
 ・蛋白質 32.7g ・脂質 29.7g

29日(水)

米飯
チンジャオロース
 豚肉、生姜、ピーマン、たけのこ、人参
シルバーサラダ **D** **春雨サラダ**
 はるさめ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ **D** **手作りドレッシング**
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
 もやし、キャベツ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 795kcal
 ・蛋白質 28.4g ・脂質 29.5g

30日(木)

白身魚の天ぷら
 ホキ、小麦粉 **D** **小麦粉除去**、片栗粉
五目煮
 こんにゃく、大根、人参、グリーンピース
おにぎり
 ゆかり
きつねうどん **D** **きつねフォー**
 うどん **D** **フォー**、油揚げ **D** **鶏肉**、かまぼこ、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 919kcal
 ・蛋白質 37.8g ・脂質 24.1g

31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**
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
コーンソテー
 コーン、パセリ
コンソメスープ
 玉ねぎ、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 802kcal
 ・蛋白質 29.5g ・脂質 23.2g

※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。