



令和6年6月

阪南市中学校給食献立表



3日(月) 米飯 鯔の照り焼き B D 赤魚の照り焼き アジ B D アカウオ、生姜 ゆかり和え キャベツ、ゆかり 野菜のオイスターソース炒め チンゲン菜、ベーコン、コーン、オイスターソース、片栗粉 フルーツ寒天 みかん缶、パイナップル缶、寒天 すまし汁 エノキ、おつゆふ D アレルギー用竹輪、わかめ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 724kcal ・蛋白質 31.6g ・脂質 23.5g	4日(火) かむ献立 米飯 牛肉コロッケ A C D 豚の塩焼き 牛肉コロッケ A C D 豚肉 三色お浸し 白菜、ほうれん草、人参 炊き合わせ 大根、れんこん、板こんにゃく、人参、グリーンピース 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 味噌汁 キャベツ、わかめ、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 798kcal ・蛋白質 22.6g ・脂質 22.3g	5日(水) 米飯 白身魚のピリ辛揚げ ホキ、片栗粉、豆板醤 ブロッコリー マヨサラダ D 野菜サラダ キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ(小袋) D 手作りドレッシング オムレツ A D アレルギー用ウインナー すまし汁 もやし、人参、青ねぎ 牛乳 エネルギー 791kcal ・蛋白質 27.9g ・脂質 31.7g	6日(木) 米飯 とんかつ A C D 豚の唐揚げ とんかつ A C D 豚肉、片栗粉 トンカツソース(小袋) じゃが芋のカレー煮 じゃが芋、しめじ、インゲン、生姜、カレー粉 お浸し キャベツ、人参 味噌汁 玉ねぎ、人参、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 717kcal ・蛋白質 24.0g ・脂質 20.9g	7日(金) 米飯 春雨の中華炒め はるさめ、人参、ニラ、玉ねぎ、豚肉 中華サラダ D ドレッシング和え もやし、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 かぼちゃしゅうまい D すり身の素揚げ かぼちゃしゅうまい D 白身のすり身、片栗粉 中華スープ しめじ、コーン、青ねぎ 牛乳 エネルギー 728kcal ・蛋白質 27.1g ・脂質 24.5g
10日(月) 米飯 ハンバーグのトマトソースかけ D 豚肉のトマトソースかけ ハンバーグ D 豚肉、ケチャップ、片栗粉、ウスターソース、トンカツソース、トマト缶 フライドポテト ツナサラダ B D 和風サラダ ツナ水煮 B D ハム、きゅうり、大根、人参、和風ドレッシング 甘夏みかんゼリー 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 861kcal ・蛋白質 29.5g ・脂質 29.4g	11日(火) 米飯 ブルコギ 牛肉、玉ねぎ、もやし、たけのこ、ピーマン、生姜、にんにく、コチジャン ナムル D お浸し 小松菜、大根、人参、ごま油 D ごま油除去 りんご わかめスープ 玉ねぎ、わかめ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 714kcal ・蛋白質 23.2g ・脂質 27.8g 飯の峯中学校2年生の献立を参考にしました	12日(水) 米飯 豚肉とキャベツの辛みそ煮 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、生姜、豆板醤、赤みそ マカロニサラダ D 春雨サラダ マカロニ D 春雨、きゅうり、人参、マヨネーズ(小袋) D 手作りドレッシング たこ焼き A B D ふかし芋 たこ焼き A B D さつま芋 すまし汁 玉ねぎ、白菜、青ねぎ 牛乳 エネルギー 825kcal ・蛋白質 32.2g ・脂質 28.4g	13日(木) うずまきパン D 米飯 ナポリタン スパゲティ D ビーフン、玉ねぎ、人参、ベーコン、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース、トンカツソース ポークウインナー D アレルギー用ウインナー コーンサラダ コーン、キャベツ、人参、わかめ、イタリアンドレッシング わらび餅(抹茶) D ミニゼリー オニオンスープ 玉ねぎ、パセリ 牛乳 エネルギー 825kcal ・蛋白質 27.2g ・脂質 28.2g	14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 インゲンのソテー インゲン、人参、もやし フルーツミックス パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶 福神漬 D つぼ漬 ハヤシライス 豚肉、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 818kcal ・蛋白質 28.5g ・脂質 24.3g
17日(月) 米飯 白身魚のバーベキューソースかけ ホキ、片栗粉、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、おろしりんご、ケチャップ、ウスターソース 和風スパゲティ D ビーフン炒め スパゲティ D ビーフン、ベーコン、しめじ、キャベツ 青りんごゼリー スープ 白菜、人参、青ねぎ 牛乳 エネルギー 712kcal ・蛋白質 26.0g ・脂質 25.0g	18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 野菜炒め キャベツ、ピーマン、人参、もやし 野菜のごまサラダ D 野菜サラダ かぼちゃ、ブロッコリー、人参、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 昆布煮 刻み昆布、ちりめん 味噌汁 豆腐 D 豆腐除去、大根、人参、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 893kcal ・蛋白質 34.7g ・脂質 38.7g	19日(水) 米飯 鯖の塩焼き B D ホキの照り焼き サバ B D ホキ ひじきのソテー ひじき、インゲン、コーン 豚じゃが 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 みかん缶 すまし汁 もやし、わかめ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 771kcal ・蛋白質 29.6g ・脂質 27.7g 飯の峯中学校2年生の献立を参考にしました	20日(木) さつま芋の天ぷら さつま芋、小麦粉 D 米粉 五目野菜の煮物 椎茸スライス、れんこん、板こんにゃく、人参、グリーンピース おにぎり 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 カレーうどん D カレーフォー うどん D フォー、合挽ミンチ、玉ねぎ、青ねぎ、刻み油揚げ D 刻み油揚げ除去、しめじ、和風カレールウ D アレルギー用カレールウ、片栗粉 牛乳 エネルギー 970kcal ・蛋白質 29.1g ・脂質 28.9g	21日(金) 米飯 チキンカツ D 鶏天 チキンカツ D 鶏肉、米粉 コーンソテー コーン、パセリ 海藻サラダ 海藻ミックス、人参、キャベツ パイナップル缶 スープ キャベツ、人参 牛乳 エネルギー 727kcal ・蛋白質 22.7g ・脂質 24.8g
24日(月) 米飯 ミートボールのトマトソースかけ D 豚肉のトマトソースかけ ミートボール D 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、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、人参、マヨネーズ(小袋) D 手作りドレッシング 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 コンソメスープ ほうれん草、大根、人参 牛乳 エネルギー 882kcal ・蛋白質 26.8g ・脂質 33.6g	25日(火) 米飯 揚げギョーザ D 鶏の唐揚げ 餃子 D 鶏肉、片栗粉 野菜の中華和え D 野菜のお浸し もやし、チンゲン菜、人参、ごま油 D ごま油除去 八宝菜 豚肉、玉ねぎ、白菜、たけのこ、人参、片栗粉 りんご 中華スープ 小松菜、しめじ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 740kcal ・蛋白質 21.7g ・脂質 27.2g	26日(水) かやくごはん 突きこんにゃく、アレルギー用ちくわ、ごぼう、人参 豆腐ハンバーグの照り焼きソース D 豚肉の照り焼きソース 豆腐ハンバーグ D 豚肉、生姜、片栗粉 ボイルキャベツ ひじきの煮物 ひじき、突きこんにゃく、鶏肉、インゲン わらび餅(黒糖) D ミニゼリー すまし汁 玉ねぎ、わかめ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 702kcal ・蛋白質 30.3g ・脂質 15.4g	27日(木) 米飯 アジフライのオニオンソースかけ B D 白身魚のオニオンソースかけ アジフライ B D ホキ、片栗粉、玉ねぎ、青ねぎ、生姜 春雨とわかめのサラダ はるさめ、わかめ、きゅうり、ロースハム、ごま油 D ごま油除去 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、杏仁豆腐 C D 杏仁豆腐除去 もやしスープ もやし、チンゲン菜、人参、青ねぎ 牛乳 エネルギー 780kcal ・蛋白質 25.9g ・脂質 24.5g	28日(金) コッペパン D 米飯 豚肉コロッケ D 豚肉のソテー 豚肉コロッケ D 豚肉 ソース(小袋) ボイルキャベツ 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 バレンシアオレンジ クリームスープ 玉ねぎ、人参、パセリ、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ルウ 牛乳 エネルギー 810kcal ・蛋白質 22.0g ・脂質 26.1g

※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。