

令和6年7月

阪南市中学校給食献立表



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
米飯 春巻き D鶏天 春巻き D鶏肉、米粉 酢の物 きゅうり、ちりめん、わかめ 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 パイナップル缶 スープ コーン、しめじ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 866kcal ・蛋白質 21.1g ・脂質 35.0g	米飯 鯖の塩焼き B D赤魚の照り焼き サバ B Dアカウオ おろし和え 白菜、人参、大根 野菜炒め キャベツ、ピーマン、人参、玉ねぎ 大豆の甘辛揚げ Dじゃが芋の甘辛揚げ 大豆 Dじゃが芋、片栗粉 すまし汁 玉ねぎ、わかめ、青ねぎ 牛乳 エネルギー 800kcal ・蛋白質 31.6g ・脂質 32.4g	米飯 鶏肉の中華あんかけ 鶏肉、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、 チンゲン菜、椎茸スライス 中華サラダ D春雨サラダ はるさめ、きゅうり、人参、 ごま油 D手作りドレッシング しゅうまい Dすり身の素揚げ ほうれん草しゅうまい D白身のすり身、片栗粉 卵スープ A Dスープ 玉ねぎ、液卵 A Dハム 椎茸スライス、青ねぎ、片栗粉 牛乳 エネルギー 817kcal ・蛋白質 30.1g ・脂質 30.9g	黒糖パン D米飯 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 かぼちゃコロッケ C Dホキの唐揚げ かぼちゃコロッケ C Dホキ、片栗粉 海藻サラダ 海藻ミックス、コーン、人参 フルーツ寒天 みかん缶、黄桃缶、寒天 コンソメスープ 大根、人参 牛乳 エネルギー 706kcal ・蛋白質 24.4g ・脂質 33.9g	米飯 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 だし巻き玉子 A Dアレルギー用ウインナー いりどり 鶏肉、人参、れんこん、 板こんにゃく、インゲン そうめん Dフォー そうめん Dフォー、きゅうり、 カニカマ A Dかまぼこ わかめ、めんつゆストレート(小袋) セタゼリー 牛乳 セタの献立 エネルギー 839kcal ・蛋白質 26.1g ・脂質 26.6g

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
米飯 ハンバーグの照り焼きソース D豚肉の照り焼きソース ハンバーグ D豚肉、生姜、片栗粉 ボイルキャベツ ポテトサラダ じゃが芋、ロースハム、きゅうり、 コーン、人参、 マヨネーズ(小袋) D手作りドレッシング わらび餅(きなこ) Dミニゼリー 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ー コーン、玉ねぎ、パセリ、 牛乳 C D牛乳除去 牛乳 飯の峯中学校の 2年生の献立を 参考にしました エネルギー 843kcal ・蛋白質 28.7g ・脂質 26.9g	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 イタリアンサラダ B D野菜サラダ えび B Dアレルギー用竹輪 いか B Dアレルギー用竹輪 キャベツ、人参、 イタリアンドレッシング みかん缶 スープ 大根、わかめ、人参、青ねぎ 牛乳 エネルギー 780kcal ・蛋白質 32.7g ・脂質 28.2g	わかめご飯 わかめご飯の素 白身魚の天ぷら ホキ、小麦粉 D米粉 ブロッコリー 金平 豚肉、突きこんにゃく、ごぼう、 人参、ピーマン、ごま Dごま除去 ゆかり和え 白菜、ゆかり 味噌汁 豆腐 D白身のすり身、片栗粉 キャベツ、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 746kcal ・蛋白質 31.6g ・脂質 26.6g	米飯 揚げ餃子の酢醤油かけ D豚肉の酢醤油かけ 餃子 D豚肉、片栗粉 生姜、青ねぎ ナムル Dお浸し 小松菜、大根、人参、コーン、 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 キャベツ、人参、青ねぎ 牛乳 エネルギー 768kcal ・蛋白質 19.6g ・脂質 27.2g	米飯 オムレツ A D鶏の唐揚げ オムレツ A D鶏肉、片栗粉 枝豆 マカロニサラダ Dドレッシング和え マカロニ Dビーフン キャベツ、きゅうり、人参、 マヨネーズ(小袋) D手作りドレッシング 青りんごゼリー 夏野菜カレー 豚肉、なす、ピーマン、玉ねぎ、 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 850kcal ・蛋白質 26.0g ・脂質 33.7g

※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。