



令和6年9月 阪南市中学校給食献立表



2日(月)

米飯
カレーコロッケ **C** **D** 鶏の唐揚げ
カレーコロッケ **C** **D** 鶏肉、片栗粉

お浸し
ブロッコリー、キャベツ

切干大根煮
切干大根、平天、人参

パイナップル缶

根菜汁
ごぼう、人参、突きこんにゃく、青ねぎ、みそ

牛乳

防災の日献立

エネルギー 781kcal
・蛋白質 23.0g ・脂質 22.6g

3日(火)

米飯
白身魚フライ **D** 白身魚の天ぷら
白身魚フライ **D** 赤キ、米粉

タルタルソース(小袋)

A **D** ソース(小袋)

ボイルキャベツ

ひじき煮
ひじき、鶏肉、しめじ、人参、グリーンピース

ゆかり和え
白菜、ゆかり

味噌汁
おつゆふ **D** アレルギー用竹輪
わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 757kcal
・蛋白質 27.8g ・脂質 27.6g

4日(水)

米飯
豚キムチ丼 **B** **C** **D** 豚丼
豚肉、にんにく、生姜、ニラ、玉ねぎ、白菜、しめじ、
キムチのたれ **B** **C** **D** キムチのたれ除去

中華和え **D** ドレッシング和え
はるさめ、きゅうり、コーン、
人参、ごま油 **D** ごま油除去

蒸ししゅうまい
D アレルギー用ウインナー

中華スープ
チンゲン菜、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 752kcal
・蛋白質 29.8g ・脂質 25.1g

5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、みつば、米粉

金平
鶏肉、突きこんにゃく、ごぼう、人参、ピーマン

おにぎり

冷やしうどん **D** 冷やしフォー
うどん **D** フォー、きゅうり、わかめ、
錦糸卵 **A** **D** かまぼこ、めんつゆストレート(小袋)

牛乳

エネルギー 849kcal
・蛋白質 23.8g ・脂質 22.6g

6日(金)

米飯
とんかつ **A** **C** **D** 豚の塩焼き
とんかつ **A** **C** **D** 豚肉

トンカツソース(小袋)

トマト煮
アレルギー用ウインナー、カリフラワー、インゲン、
しめじ、トマト缶、オリーブオイル、ケチャップ

ナタデココゼリー
ナタデココ、甘夏みかんゼリー

スープ
玉ねぎ、人参、パセリ

牛乳

エネルギー 741kcal
・蛋白質 23.5g ・脂質 26.1g

9日(月)

米飯
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
ハンバーグ **D** 豚肉、玉ねぎ、しめじ、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、
トマト缶、片栗粉

ボイル野菜
キャベツ、人参

和風スパゲティ **D** 和風ビーフン
スパゲティ **D** ビーフン、ベーコン、にんにく、人参、
ほうれん草

わらび餅(黒糖) **D** ミニゼリー

牛乳

エネルギー 807kcal
・蛋白質 26.3g ・脂質 23.4g

10日(火)

米飯
さつま芋の天ぷら
さつま芋、小麦粉 **D** 米粉

だし巻き玉子
A **D** アレルギー用ウインナー

こんにゃくと大根の煮物
こんにゃく、大根、人参、グリーンピース

キューちゃん漬
きゅうり、刻み昆布、生姜、ごま **D** ごま除去

牛丼
牛肉、玉ねぎ、白菜、椎茸スライス

牛乳

エネルギー 844kcal
・蛋白質 26.1g ・脂質 25.3g

11日(水)

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

ブロッコリー

オイスターソース炒め
キャベツ、玉ねぎ、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

スープ
大根、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 818kcal
・蛋白質 29.8g ・脂質 35.7g

12日(木)

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

しぐれ煮
ごぼう、豚肉、糸こんにゃく、人参、グリーンピース

酢の物
きゅうり、わかめ

すまし汁
エノキ、白菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 784kcal
・蛋白質 30.8g ・脂質 30.0g

13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

茎わかめのサラダ
茎わかめ、キャベツ、人参、和風ドレッシング

福神漬 **D** つぼ漬

カレーライス
豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、
カールール **D** アレルギー用カールール
ウスターソース、ケチャップ

牛乳

エネルギー 837kcal
・蛋白質 28.3g ・脂質 29.5g

16日(月) 敬老の日

米飯
豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ
D 豚肉の照り焼きソースかけ
豆腐ハンバーグ **D** 豚肉、生姜、片栗粉

粉吹芋
じゃが芋

平天の甘辛炒め
平天、突きこんにゃく、ピーマン、人参

白玉団子のきなこがけ
D 寒天の黒砂糖がけ
白玉 **D** 寒天、きな粉 **D** 黒砂糖

味噌汁
白菜、わかめ、人参、みそ

牛乳

お月見献立

エネルギー 782kcal
・蛋白質 30.8g ・脂質 17.8g

17日(火)

米飯
きのことごはん
鶏肉、しめじ、人参、椎茸スライス

豚肉コロッケ **D** 赤キの照り焼き
豚肉コロッケ **D** 赤キ

人参のじゃこ和え
人参、しめじ、ちりめん

炊き合わせ
れんこん、鶏肉、人参、椎茸スライス、グリーンピース

わらび餅(抹茶) **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 801kcal
・蛋白質 28.9g ・脂質 25.3g

18日(水)

コッペパン **D** 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、インゲン、しめじ、
マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース、
赤ワイン、白ワイン

イタリアンサラダ **B** **D** 野菜サラダ
えび **D** **D** アレルギー用竹輪
いか **D** **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

ピーチゼリー

スープ
白菜、コーン、青ねぎ

牛乳

エネルギー 826kcal
・蛋白質 33.5g ・脂質 29.4g

19日(木)

米飯
揚げギョーザ
D アレルギー用ウインナー

中華炒め
豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜

ブロッコリーサラダ
ブロッコリー、カリフラワー、コーン、人参、
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

豆腐の味噌汁 **D** 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 809kcal
・蛋白質 25.3g ・脂質 30.7g

20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

ごま和え **D** お浸し
キャベツ、エノキ、人参、ごま **D** ごま除去

ビーフン炒め
ビーフン、ベーコン、ピーマン、玉ねぎ、人参

かぼちゃのだし煮
かぼちゃ

味噌汁
玉ねぎ、刻み油揚げ **D** 人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 806kcal
・蛋白質 28.9g ・脂質 25.6g

23日(月) 振替休日

米飯
ママー豆腐 **D** ママーなす
豚ひき肉、豆腐 **D** なす、玉ねぎ、ニラ、生姜、豆板醤、
赤みそ、片栗粉

バンサンスー
はるさめ、人参、錦糸卵 **A** **D** 錦糸卵除去
きゅうり、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
白菜、しめじ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 733kcal
・蛋白質 27.5g ・脂質 22.2g

24日(火)

米飯
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

ポークウインナー
D アレルギー用ウインナー

みそ煮
大根、人参、アレルギー用ちくわ、刻み昆布、みそ

ナムル **D** お浸し
小松菜、エノキ、ごま油 **D** ごま油除去

牛乳

エネルギー 732kcal
・蛋白質 24.9g ・脂質 23.8g

25日(水)

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)

ボイルキャベツ

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

黄桃缶

コーンスープ
コーン、玉ねぎ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 820kcal
・蛋白質 20.1g ・脂質 31.4g

26日(木)

米飯
アジフライ **B** **D** 白身魚の唐揚げ
アジフライ **B** **D** 赤キ、片栗粉

かぼちゃしゅうまい **D** ふかし芋

野菜炒め
キャベツ、ピーマン、人参、玉ねぎ、椎茸スライス

青りんごゼリー

わかめスープ
玉ねぎ、わかめ、人参

牛乳

エネルギー 747kcal
・蛋白質 24.2g ・脂質 24.8g

27日(金)

米飯
アジフライ **B** **D** 白身魚の唐揚げ
アジフライ **B** **D** 赤キ、片栗粉

かぼちゃしゅうまい **D** ふかし芋

野菜炒め
キャベツ、ピーマン、人参、玉ねぎ、椎茸スライス

青りんごゼリー

わかめスープ
玉ねぎ、わかめ、人参

牛乳

エネルギー 747kcal
・蛋白質 24.2g ・脂質 24.8g

30日(月)

米飯
アジフライ **B** **D** 白身魚の唐揚げ
アジフライ **B** **D** 赤キ、片栗粉

かぼちゃしゅうまい **D** ふかし芋

野菜炒め
キャベツ、ピーマン、人参、玉ねぎ、椎茸スライス

青りんごゼリー

わかめスープ
玉ねぎ、わかめ、人参

牛乳

エネルギー 747kcal
・蛋白質 24.2g ・脂質 24.8g

