

令和6年10月

阪南市中学校給食献立表



1日(火)

米飯
ミートボールのトマトソースかけ
D鶏肉のトマトソースかけ
ミートボールD鶏肉、片栗粉、玉ねぎ、しめじ、
トマト缶、ケチャップ、ウスターソース
グリーンサラダ
キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、和風ドレッシング
わらび餅(きなこ) Dミニゼリー
スープ
もやし、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 876kcal
・蛋白質 28.5g ・脂質 35.7g

2日(水)

米飯
鯨の照り焼き BD赤魚の照り焼き
アジ BDアカウオ、生姜
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
切干大根煮
切干大根、突きこんにゃく、平天、人参
バイナッブル缶
鶏丼
鶏肉、玉ねぎ、椎茸スライス、青ねぎ
牛乳

エネルギー 804kcal
・蛋白質 43.0g ・脂質 16.7g

3日(木)

米飯
豚の生姜炒め
豚肉、玉ねぎ、キャベツ、生姜
小松菜とあけの煮浸し
D小松菜の煮浸し
小松菜、刻み油揚げ Dかまぼこ、人参
大学芋
さつま芋、はちみつ
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

飯の峯
2年生の献立を
参考にしました

エネルギー 807kcal
・蛋白質 28.9g ・脂質 29.4g

4日(金)

米飯
オムレツ ADアレルギー用ウインナー
エビフライ BD白身魚の唐揚げ
エビフライ BDホキ、片栗粉
タルタルソース(小袋)
ADソース(小袋)
イタリアンサラダ
キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、
イタリアンドレッシング
バレンシアオレンジ
スープ
玉ねぎ、エノキ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 814kcal
・蛋白質 22.7g ・脂質 35.5g

7日(月)

米飯
野菜コロッケ CD豚肉のソテー
野菜コロッケ CD豚肉
ゆかり和え
白菜、ゆかり
ビーフン炒め
ビーフン、ベーコン、ピーマン、玉ねぎ、人参
のり佃煮(小袋)
味噌汁
じゃが芋、大根、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 761kcal
・蛋白質 21.3g ・脂質 26.4g

8日(火)

米飯
揚げ餃子の酢醤油かけ
D鶏唐揚げの酢醤油かけ
餃子 D鶏肉、片栗粉、生姜、青ねぎ
ナムル Dお浸し
白菜、大根、人参、コーン、ごま油 Dごま油除去
ほうれん草しゅうまい
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
中華スープ
チンゲン菜、人参、もやし、青ねぎ
牛乳

エネルギー 801kcal
・蛋白質 21.6g ・脂質 30.9g

9日(水)

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
和風サラダ
かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、和風ドレッシング
シュークリーム ACDミニゼリー
味噌汁
白菜、わかめ、人参、みそ
牛乳

エネルギー 757kcal
・蛋白質 28.8g ・脂質 22.3

10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、合挽ミンチ、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
ボークウインナー
Dアレルギー用ウインナー
ブロッコリーとコーンの和え
コーン、ブロッコリー
マヨネーズ D手作りドレッシング
青りんごゼリー
牛乳

エネルギー 855kcal
・蛋白質 28.5g ・脂質 32.4g

11日(金)

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
春雨サラダ
はるさめ、ロースハム、きゅうり、人参、
ごま油 Dごま油除去
フルーツ杏仁 CD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 CD杏仁豆腐除去
もやしスープ
もやし、コーン、青ねぎ
牛乳

エネルギー 812kcal
・蛋白質 34.1g ・脂質 25.7g

14日(月)スポーツの日



15日(火)

米飯
鯨の塩焼き BD赤魚の照り焼き
サバ BDアカウオ
ボン酢和え
もやし、人参、キャベツ
やさしいふりかけのりかつお(小袋)
ひじきの煮物
ひじき、突きこんにゃく、インゲン、
刻み油揚げ D刻み油揚げ除去
たこ焼き ABDふかし芋
たこ焼き ABDさつま芋
すまし汁
玉ねぎ、白菜、青ねぎ
牛乳

エネルギー 808kcal
・蛋白質 29.1g ・脂質 32.7g

16日(水)

米飯
鶏肉のトマト煮込み
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、
赤ワイン、白ワイン
ツナマヨサラダ BD野菜サラダ
ツナ水煮 BDアレルギー用竹輪、玉ねぎ、きゅうり、
コーン、マヨネーズ D手作りドレッシング
りんご
大根の味噌汁
大根、刻み油揚げ D人参、青ねぎ、みそ
牛乳

飯の峯
1年生の献立を
参考にしました

エネルギー 838kcal
・蛋白質 34.2g ・脂質 32.7g

17日(木)

米飯
とんかつ ACD豚肉の塩焼き
とんかつ ACD豚肉
トンカツソース(小袋)
野菜炒め
キャベツ、ピーマン、人参、玉ねぎ
昆布煮
刻み昆布、ちりめん
すまし汁
エノキ、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 741kcal
・蛋白質 24.1g ・脂質 25.8g

18日(金)

米飯
イカリングフライ ABD鶏の唐揚げ
イカリングフライ ABD鶏肉、片栗粉
ハムともやしのソテー
ロースハム、もやし、コーン
野菜のごまサラダ D野菜サラダ
ブロッコリー、きゅうり、カリフラワー、人参、
香り胡麻ドレッシング D手作りドレッシング
わらび餅(抹茶) Dミニゼリー
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 866kcal
・蛋白質 31.6g ・脂質 31.1g

21日(月)

米飯
アジフライのオニオンソースかけ
BD白身魚のオニオンソースかけ
アジフライ BDホキ、片栗粉、玉ねぎ、青ねぎ、生姜
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
フルーツ寒天
みかん缶、パイナップル缶、寒天
スープ
キャベツ、人参、パセリ
牛乳

エネルギー 780kcal
・蛋白質 26.5g ・脂質 23.9g

22日(火)

米飯
ブルコギ
牛肉、玉ねぎ、京ネギ、もやし、たけのこ、ピーマン、
生姜、にんにく、コチジャン
春巻き Dアレルギー用ウインナー
中華サラダ
もやし、きゅうり、はるさめ、人参、塩中華ドレッシング
わかめスープ
玉ねぎ、わかめ、コーン
牛乳

エネルギー 870kcal
・蛋白質 25.0g ・脂質 39.9g

23日(水)

米飯
鶏の竜田揚げ
鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉
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はるさめ、きゅうり、人参、
マヨネーズ D手作りドレッシング
にんじんシリシリ
人参、ツナ水煮 BDハム、ごま油 Dごま油除去
ごま Dごま除去
味噌汁
さつま芋、わかめ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 921kcal
・蛋白質 32.8g ・脂質 38.2g

24日(木)

米飯
豚肉の甘辛煮
豚肉、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン
茎わかめのサラダ
もやし、茎わかめ、人参、コーン、和風ドレッシング
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
すまし汁
おつゆ Dアレルギー竹輪、玉ねぎ、白菜、青ねぎ
牛乳

エネルギー 835kcal
・蛋白質 30.9g ・脂質 27.0g

25日(金)

コッペパン D米飯
チキンカツ D鶏天
チキンカツ D鶏肉、片栗粉
ポイルキャベツ
ソース(小袋)
ポテトサラダ
じゃが芋、キャベツ、きゅうり、人参、
マヨネーズ D手作りドレッシング
コーンソテー
コーン、パセリ
コンソメスープ
玉ねぎ、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 807kcal
・蛋白質 24.1g ・脂質 29.8

28日(月)

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
スパゲティ Dビーフン、パセリ
ツナサラダ BD野菜サラダ
ツナ水煮 BDツナ水煮除去、きゅうり、大根、人参
マヨネーズ D手作りドレッシング
りんご
クリームスープ
キャベツ、ベーコン、牛乳 CD牛乳除去
シチューの素 CDアレルギー用シチュールウ
牛乳

エネルギー 891kcal
・蛋白質 30.7g ・脂質 33.0g

29日(火)

米飯
チキン南蛮
鶏肉、片栗粉
タルタルソース(小袋)
ADソース(小袋)
ポイルキャベツ
中華煮
豚肉、玉ねぎ、小松菜、人参、片栗粉
さつま芋のレモン煮
さつま芋、レモン果汁
スープ
白菜、エノキ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 905kcal
・蛋白質 31.7g ・脂質 41.1g

30日(水)

炊き込みご飯
人参、椎茸スライス、大根
エビカツ BD白身魚の唐揚げ
エビカツ BDホキ、片栗粉
塩昆布和え
白菜、塩昆布
肉じゃが
牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参
みかん
すまし汁
豆腐 D白身のすり身、片栗粉、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 758kcal
・蛋白質 25.7g ・脂質 25.2g

31日(木)

かぼちゃコロッケ CD豚肉のソテー
かぼちゃコロッケ CD豚肉
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、インゲン
おにぎり
ごま Dごま除去
だし巻き玉子
ADアレルギー用ウインナー
かやくうどん Dかやくフォー
うどん Dフォー、鶏肉、かまぼこ、人参、ほうれん草、
青ねぎ
牛乳

ハロウィン献立

エネルギー 861kcal
・蛋白質 31.3g ・脂質 18.9g

