



令和6年11月

阪南市中学校給食献立表



1日(金)

米飯

チンジャオロース

豚肉、生姜、ピーマン、人参、たけのこ

春雨サラダ

はるさめ、もやし、きゅうり、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、人参

牛乳

エネルギー 737kcal

・蛋白質 29.4g ・脂質 24.5g

4日(月)振替休日



5日(火)

米飯

ホキのレモン焼き

ホキ、レモンペッパーオイル

お浸し

白菜、しめじ、人参

ビーフン炒め

ビーフン、ベーコン、ピーマン、玉ねぎ

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、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 751kcal

・蛋白質 29.7g ・脂質 25.3g

6日(水)

米飯

イカリングフライ

A B D 鶏の唐揚げ

イカリングフライ **A B D** 鶏肉、片栗粉

野菜炒め

ロースハム、もやし、コーン

キャベツとツナのサラダ

B D キャベツサラダ

ツナ水煮 **B D** アレルギー用竹輪

キャベツ、人参、マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

のり佃煮(小袋)

味噌汁

白菜、わかめ、みそ、おつゆ **D** 人参

牛乳

エネルギー 751kcal

・蛋白質 28.8g ・脂質 27.9g

7日(木)

米飯

牛肉コロッケ **A C D** 豚の塩焼き

ゆかり和え

白菜、ゆかり

こんにゃくと大根の煮物

板こんにゃく、大根、人参、グリーンピース

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

豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 792kcal

・蛋白質 22.8g ・脂質 22.3g

8日(金)

米飯

ササミチーズフライ

C D 白身魚の唐揚げ

ササミチーズフライ **C D** ホキ、片栗粉

コーンソテー

コーン、パセリ

れんこんサラダ

れんこん、きゅうり、人参、わかめ、

香り胡麻ドレッシング **D** 手作りドレッシング

ピーチゼリー

ハヤシライス

牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、

ハヤシルー、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 880kcal

・蛋白質 28.7g ・脂質 30.3g

いい歯の日
献立

11日(月)

米飯

メンチカツ **A C D** 豚肉のソテー

ソース(小袋)

ごま和え **D** お浸し

切干大根、小松菜、人参、ごま **D** ごま除去

大和煮

牛肉、大根、人参、突きこんにゃく

わらび餅(抹茶) **D** ミニゼリー

味噌汁

キャベツ、しめじ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 761kcal

・蛋白質 25.3g ・脂質 24.3g

12日(火)

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、

ケチャップ、片栗粉

ささみの中華サラダ **D** ささみサラダ

蒸しささみ、キャベツ、きゅうり、人参、

ごま油 **D** ごま油除去

ナタデココゼリー

ナタデココ、甘夏みかんゼリー

中華スープ

チンゲン菜、もやし、青ねぎ

牛乳

エネルギー 821kcal

・蛋白質 31.0g ・脂質 26.0g

13日(水)

米飯

白身魚フライ **D** 赤魚の照り焼き

白身魚フライ **D** アカウオ

タルタルソース(小袋)

A D ソース(小袋)

ポテトサラダ

じゃが芋、ロースハム、きゅうり、

マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

バレンシアオレンジ

味噌汁

豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉

わかめ、エノキ、みそ

牛乳

エネルギー 807kcal

・蛋白質 26.8g ・脂質 31.5g

貝掛3年生の
献立を参考に
しました

14日(木)

米飯

豚肉のバーベキューソース炒め

豚肉、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、にんにく、

おろしりんご、ケチャップ、ウスターソース

春雨と茎わかめのサラダ

はるさめ、茎わかめ、キャベツ、人参

パイナップル缶

クリームスープ

じゃが芋、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ー

牛乳

エネルギー 787kcal

・蛋白質 31.1g ・脂質 21.8g

15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

野菜ソテー

玉ねぎ、インゲン

コールスローサラダ

キャベツ、ピーマン、コーン、レモン果汁

みかん

野菜スープ

白菜、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 700kcal

・蛋白質 24.2g ・脂質 20.9g

18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** ホキ、片栗粉

ソース(小袋)

ボイルキャベツ

ひじき煮

ひじき、突きこんにゃく、しめじ、人参、グリーンピース

みつ豆

寒天、小豆、みかん缶、パイナップル缶

味噌汁

じゃが芋、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 740kcal

・蛋白質 26.7g ・脂質 18.1g

19日(火)

米飯

鶏肉のレモンソースかけ

鶏肉、片栗粉、レモン果汁

ブロッコリー

スパゲティサラダ **D** 春雨サラダ

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

わらび餅(きなこ) **D** ミニゼリー

スープ

もやし、白菜、青ねぎ

牛乳

エネルギー 899kcal

・蛋白質 30.5g ・脂質 36.7g

20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、

トウバンジャン、赤みそ

海藻サラダ

海藻ミックス、きゅうり、人参

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

コンソメスープ

コーン、人参、パセリ

牛乳

エネルギー 746kcal

・蛋白質 27.2g ・脂質 23.8g

鳥取東1年生の
献立を参考に
しました

21日(木)

うずまきパン **D** 米飯

豆腐ハンバーグのきのこソースかけ

D 豚肉のきのこソースかけ

豆腐ハンバーグ **D** 豚肉、しめじ、エノキ、生姜、片栗粉

じゃが芋のそぼろ煮

じゃが芋、豚ひき肉、玉ねぎ、生姜

ゆかり和え

白菜、ゆかり

味噌汁

大根、人参、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 767kcal

・蛋白質 33.3g ・脂質 26.5g

22日(金)

米飯

鯖の塩焼き **B D** 赤魚の照り焼き

サバ **B D** アカウオ

白和え **D** 野菜炒め

小松菜、人参、突きこんにゃく、椎茸スライス、

白和えの素 **D** 白和えの素除去

しぐれ煮

ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参、グリーンピース

浅漬け

キャベツ、きゅうり、人参、刻み昆布

味噌汁

大根、わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 808kcal

・蛋白質 33.6g ・脂質 30.0g

和食の日
献立

25日(月)

米飯

揚げ餃子 **D** 鶏天

餃子 **D** 鶏肉、米粉

ナムル **D** お浸し

大根、人参、ごま油 **D** ごま油除去

玉ねぎとウインナーのチリソース

アレルギー用ウインナー、玉ねぎ、白菜、人参、生姜、

にんにく、ケチャップ、トウバンジャン、片栗粉

さつま芋のレモン煮

さつま芋、レモン果汁

中華スープ

チンゲン菜、人参

牛乳

エネルギー 762kcal

・蛋白質 21.6g ・脂質 24.6g

26日(火)

米飯

肉じゃが

豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、インゲン

ごぼうサラダ

ごぼう、きゅうり、人参、

マヨネーズ **D** 手作りドレッシング

りんご

卵スープ **A D** スープ

液卵 **A D** 液卵除去

人参、エノキ、わかめ、片栗粉

牛乳

エネルギー 808kcal

・蛋白質 32.7g ・脂質 26.2g

貝掛2年生の
献立を参考に
しました

27日(水)



28日(木)



29日(金)

コッペパン **D** 米飯

チキンカツ **D** 鶏の唐揚げ

チキンカツ **D** 鶏肉、片栗粉

キャベツのカレーソテー

キャベツ、カレー粉

ナムル **D** お浸し

ほうれん草、もやし、人参、ごま油 **D** ごま油除去

フルーツミックス

パイナップル缶、みかん缶

野菜スープ

玉ねぎ、人参、コーン

牛乳

エネルギー 740kcal

・蛋白質 23.8g ・脂質 25.5g

貝掛1年生の
献立を参考に
しました