

令和6年12月

阪南市中学校給食献立表

2日(月)

米飯 冬至献立
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、椎茸スライス、
エノキ、生姜、片栗粉
ゆず和え
キャベツ、大根、人参、柚子果汁
かぼちゃのだし煮
かぼちゃ
味噌汁
玉ねぎ、人参、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 718kcal
・蛋白質 25.7g ・脂質 19.4g

3日(火)

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
人参の金平
人参、ピーマン、突きこんにゃく、ごぼう
おにぎり
ごま Dごま除去
きつねうどん
Dかやくフォー
うどん Dフォー、油揚げ D鶏肉
かまぼこ、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 928kcal
・蛋白質 27.9g ・脂質 28.5g

4日(水)

米飯
ホキのレモン焼き
ホキ、レモンベッターオイル
野菜炒め
キャベツ、玉ねぎ、ピーマン
やさしいふりかけのりかつお(小袋)
千草和え B D お浸し
いか B D アレルギー用竹輪、小松菜、
刻み油揚げ D刻み油揚げ除去、人参
パイナップル缶
卵スープ A D スープ
液卵 A D 液卵除去、玉ねぎ、人参、わかめ
ほうれん草、片栗粉
牛乳

エネルギー 664kcal
・蛋白質 32.9g ・脂質 18.3g

5日(木)

黒糖パン D米飯
メンチカツ
A C D 豚肉のソテー
メンチカツ A C D 豚肉
ソース(小袋)
ボイルキャベツ
海藻サラダ
海藻サラダ、人参、コーン
みかん
オニオンスープ
玉ねぎ、パセリ
牛乳

エネルギー 602kcal
・蛋白質 20.3g ・脂質 28.9g

6日(金)

米飯
オムレツ
A D アレルギー用ウインナー
ブロッコリー
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 D手作りドレッシング
福神漬 Dつぼ漬
カレーライス
鶏肉、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 836kcal
・蛋白質 26.4g ・脂質 30.5g

9日(月)

米飯
春巻き D鶏天
春巻き D鶏肉、米粉
中華和え Dお浸し
もやし、人参、ごま油 Dごま油除去
エビとチンゲン菜の中華炒め
B D ハムとチンゲン菜の中華炒め
エビ B D ハム、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、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
コーン、しめじ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 821kcal
・蛋白質 20.8g ・脂質 32.4g

10日(火)

米飯
鯖の塩焼き
B D 赤魚の照り焼き
サバ B D アカウオ
ポン酢和え
白菜、人参
焼きうどん D焼きビーフン
うどん 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
ピーチゼリー
すまし汁
大根、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 835kcal
・蛋白質 29.8g ・脂質 28.0g

11日(水)

わかめご飯
わかめご飯の素
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
だし巻き玉子
A D アレルギー用ウインナー
ブロッコリーとかぼちゃのサラダ
かぼちゃ、ブロッコリー、
マヨネーズ D手作りドレッシング
わらび餅(抹茶) Dミニゼリー
味噌汁
お豆腐 Dじゃが芋、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 932kcal
・蛋白質 35.4g ・脂質 42.6g

12日(木)

米飯 年末特別献立
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
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 D手作りドレッシング
みかん缶
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
サンタさんのケーキ A C D はちみつレモンゼリー
牛乳

エネルギー 893kcal
・蛋白質 26.7g ・脂質 28.8g

13日(金)

米飯
豚肉コロッケ D鶏天
豚肉コロッケ D鶏肉、米粉
コーンソテー
コーン、パセリ
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
りんご
スープ
玉ねぎ、しめじ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 738kcal
・蛋白質 19.4g ・脂質 24.6g

16日(月)

米飯
鰯の照り焼き
B D ホキの照り焼き
アジ B D ホキ、生姜
小松菜のごま和え
D小松菜のお浸し
小松菜、人参、ごま Dごま除去
ビーフン炒め
ビーフン、ベーコン、チンゲン菜、玉ねぎ、人参
さつま芋のレモン煮
さつま芋、レモン果汁
すまし汁
もやし、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 704kcal
・蛋白質 29.7g ・脂質 17.7g

17日(火)

米飯
とんかつ A C D 豚肉の塩焼き
とんかつ A C D 豚肉
トンカツソース(小袋)
野菜のごまサラダ
D野菜サラダ
キャベツ、きゅうり、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
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
大根、人参、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 826kcal
・蛋白質 26.0g ・脂質 28.0g

18日(水)

米飯
マーボー豆腐
Dマーボーなす
豚ひき肉、豆腐 Dなす、玉ねぎ、ニラ、
生姜、トウバンジャン、赤みそ、片栗粉
ナムル Dお浸し
ほうれん草、人参、もやし、ごま油 Dごま油除去
揚げしゅうまい
Dすり身の素揚げ
しゅうまい D白身のすり身、片栗粉
卵スープ A D スープ
液卵 A D ハム、玉ねぎ、片栗粉
牛乳

エネルギー 766kcal
・蛋白質 32.0g ・脂質 27.2g



Merry Christmas



※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。