



令和7年1月

阪南市中学校給食献立表



9日(木) お正月献立

米飯
鯖の柚子焼き
B D ホキの柚子焼き
サワラ **B D** ホキ、柚子果汁
黒豆 D かまぼこ
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
だし巻き玉子
A D アレルギー用ウインナー
雑煮
白玉 **D** 白身のすり身、片栗粉
大根、人参、青ねぎ
牛乳
エネルギー 800kcal
・蛋白質 41.2g ・脂質 23.7g

10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
中華サラダ
キャベツ、きゅうり、はるさめ、人参、
塩中華ドレッシング
ほうれん草しゅうまい
D ふかし芋
ほうれん草しゅうまい **D** さつま芋
牛乳
エネルギー 790kcal
・蛋白質 27.6g ・脂質 25.5g

13日(月) 成人の日



14日(火)

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
ブロッコリーとコーンの和え
コーン、ブロッコリー、和風ドレッシング
和風スパゲティ D ビーフン炒め
スパゲティ **D** ビーフン、ベーコン、
にんにく、しめじ、キャベツ
わらび餅(抹茶) D ミニゼリー
野菜スープ
もやし、わかめ、青ねぎ
牛乳
エネルギー 820kcal
・蛋白質 29.0g ・脂質 28.2g

15日(水)

米飯
チンジャオロース
豚肉、生姜、ピーマン、人参、たけのこ
ナムル D お浸し
もやし、ほうれん草、人参、
ごま油 **D** ごま油除去
大学芋
さつま芋、はちみつ
中華スープ
チンゲン菜、人参、青ねぎ
牛乳
エネルギー 776kcal
・蛋白質 28.4g ・脂質 26.0g

16日(木)

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 **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、玉ねぎ、人参、イタリアンドレッシング
みかん
スープ
白菜、コーン、青ねぎ
牛乳
エネルギー 813kcal
・蛋白質 33.5g ・脂質 28.4g

17日(金)

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)
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
パイナップル缶
クリームスープ
キャベツ、しめじ、
シチューの素 **C D** アレルギー用シチューウ
牛乳 **C D** 牛乳除去
牛乳
エネルギー 832kcal
・蛋白質 23.1g ・脂質 30.1g

20日(月)

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
ひじきサラダ
ひじき、キャベツ、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
味噌汁
白菜、わかめ、人参、みそ
牛乳
エネルギー 802kcal
・蛋白質 28.1g ・脂質 32.7g

21日(火)

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
ポン酢和え
キャベツ、もやし
切干大根煮
切干大根、突きこんにゃく、平天、人参
にんじんシリシリ
蒸しささみ、人参、錦糸卵 **A D** 錦糸卵除去
牛丼
牛肉、玉ねぎ、白菜、椎茸スライス
牛乳
エネルギー 842kcal
・蛋白質 27.9g ・脂質 25.9g

22日(水)

わかめご飯
わかめご飯の素
豚じゃが
豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、インゲン
野菜炒め
キャベツ、人参、玉ねぎ
みかん缶
味噌汁
玉ねぎ、刻み油揚げ **D** 人参、青ねぎ、みそ
牛乳
鳥取東中学校1年生の
献立を参考にしました
エネルギー 784kcal
・蛋白質 30.6g ・脂質 24.7g

23日(木)

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
大根とこんにゃくの煮物
板こんにゃく、大根、人参、グリーンピース
オムレツ
A D アレルギー用ウインナー
すまし汁
玉ねぎ、白菜、青ねぎ
牛乳
エネルギー 807kcal
・蛋白質 31.3g ・脂質 32.4g

24日(金)

米飯
かぼちゃコロッケ C D 豚肉の塩焼き
かぼちゃコロッケ **C D** 豚肉
いか人参 B D 炒め物
いか **B D** アレルギー用竹輪、人参
キャベツとコーンのサラダ
キャベツ、コーン、人参
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
青りんごゼリー
カレーライス
豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ウスターソース、
ケチャップ、カレールウ **D** アレルギー用カレールウ
牛乳
鳥取東中学校1年生の
献立を参考にしました
給食週間
エネルギー 830kcal
・蛋白質 24.3g ・脂質 27.5g

27日(月)

けの汁
青森県

米飯
チキンカツ D 鶏天
チキンカツ **D** 鶏肉、米粉
ブロッコリー
金平
れんこん、人参、インゲン、赤とうがらし
さつま芋のレモン煮
さつま芋、レモン果汁
けの汁
大根、人参、刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去
突きこんにゃく、青ねぎ、赤みそ
牛乳

28日(火)

がめ煮
福岡県

米飯
焼きそば D 焼きビーフン
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
がめ煮
鶏肉、ごぼう、人参、椎茸スライス、里芋
りんご
スープ
玉ねぎ、エノキ、青ねぎ
牛乳

29日(水)

チキン南蛮
宮崎県

米飯
チキン南蛮
鶏肉、片栗粉
タルタルソース(小袋) A D ソース(小袋)
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、ウスターソース
ごま和え D お浸し
ブロッコリー、しめじ、人参、ごま **D** ごま除去
すまし汁
エノキ、わかめ、青ねぎ
牛乳

30日(木)

かぼちゃの
いとこ煮
茨城県

白身魚の天ぷら
ホキ、小麦粉 **D** 米粉
ゆかり和え
キャベツ、ゆかり
おにぎり
ごま **D** ごま除去
かぼちゃのいとこ煮
かぼちゃ、小豆
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、小松菜、青ねぎ
牛乳

31日(金)

コッペパン D 米飯
照り焼きハンバーグ
D 豚肉の照り焼きソースかけ
ハンバーグ **D** 豚肉、しめじ、エノキ、生姜、片栗粉
ボイルキャベツ
トマト煮
じゃが芋、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
フルーツ白玉 D フルーツミックス
みかん缶、パイナップル缶、白玉 **D** 白玉除去
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ウ
コーン、パセリ、牛乳 **C D** 牛乳除去
牛乳

給食週間 テーマ『日本の味めぐり』

郷土料理 24日(金)～30日(木)

エネルギー 737kcal
・蛋白質 25.4g ・脂質 20.8g

エネルギー 747kcal
・蛋白質 25.7g ・脂質 22.9g

エネルギー 890kcal
・蛋白質 31.4g ・脂質 43.1g

エネルギー 896kcal
・蛋白質 38.0g ・脂質 20.0g

エネルギー 804kcal
・蛋白質 28.0g ・脂質 20.5g