

令和2年6月

阪南市中学校給食献立表

5日(金)

米飯
エビカツ **B** **D** 竹輪の天ぷら
エビカツ **B** アレルギー用竹輪、小麦粉
エビカツ **D** アレルギー用竹輪、片栗粉
ベーコンとアスパラの炒め
アスパラ、ベーコン、コーン
イタリアンサラダ
ロースハム、キャベツ、玉ねぎ、赤ピーマン、
黄ピーマン、イタリアンドレッシング
みかん缶
スープ
チンゲンサイ、むき枝豆、人参
牛乳

エネルギー 849kcal
・蛋白質 31.6g ・脂質 28.5g

8日(月)

米飯
エビカツ **B** **D** 竹輪の天ぷら
エビカツ **B** アレルギー用竹輪、小麦粉
エビカツ **D** アレルギー用竹輪、片栗粉
ベーコンとアスパラの炒め
アスパラ、ベーコン、コーン
イタリアンサラダ
ロースハム、キャベツ、玉ねぎ、赤ピーマン、
黄ピーマン、イタリアンドレッシング
みかん缶
スープ
チンゲンサイ、むき枝豆、人参
牛乳

エネルギー 849kcal
・蛋白質 31.6g ・脂質 28.5g

9日(火)

米飯
ユーリンチー
鶏肉、片栗粉、生姜、青ねぎ
カットコーン
ミニトマト
しぐれ煮
こぼろ、牛肉、糸こんにゃく、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
かき玉汁 **A** **D** すまし汁
液卵 **A** **D** 白身のすり身、片栗粉
椎茸スライス、わかめ、片栗粉
牛乳

エネルギー 893kcal
・蛋白質 33.4g ・脂質 30.4g

10日(水)

米飯
ユーリンチー
鶏肉、片栗粉、生姜、青ねぎ
カットコーン
ミニトマト
しぐれ煮
こぼろ、牛肉、糸こんにゃく、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
かき玉汁 **A** **D** すまし汁
液卵 **A** **D** 白身のすり身、片栗粉
椎茸スライス、わかめ、片栗粉
牛乳

エネルギー 893kcal
・蛋白質 33.4g ・脂質 30.4g

11日(木)

米飯
親子煮 **A** **D** 鶏煮
鶏肉、液卵 **A** **D** アレルギー用竹輪、玉ねぎ、
椎茸スライス、青ねぎ
いかとわかめのサラダ
B **D** ハムとわかめのサラダ
いか **B** **D** ハム、わかめ、きゅうり、キャベツ、
和風ドレッシング
揚げギョーザ
D アレルギー用ウインナー
野菜スープ
もやし、人参、コーン
牛乳

エネルギー 805kcal
・蛋白質 39.2g ・脂質 23.8

12日(金)

米飯
親子煮 **A** **D** 鶏煮
鶏肉、液卵 **A** **D** アレルギー用竹輪、玉ねぎ、
椎茸スライス、青ねぎ
いかとわかめのサラダ
B **D** ハムとわかめのサラダ
いか **B** **D** ハム、わかめ、きゅうり、キャベツ、
和風ドレッシング
揚げギョーザ
D アレルギー用ウインナー
野菜スープ
もやし、人参、コーン
牛乳

エネルギー 805kcal
・蛋白質 39.2g ・脂質 23.8

15日(月)

米飯
ソーススパゲティ **D** ソースビーフン
スパゲティ **D** ビーフン、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、
人参、トンカツソース、ウスターソース
チキンナゲット **D** 鶏天
チキンナゲット **D** 鶏肉、片栗粉
ケチャップ(小袋)
野菜サラダ
ブロッコリー、さつまいも、人参、カリフラワー、
イタリアンドレッシング
パイナップル缶
コンソメスープ
玉ねぎ、コーン、わかめ
牛乳

エネルギー 913kcal
・蛋白質 26.7g ・脂質 24.2g

16日(火)

米飯
牛肉のハヤシ風煮
牛肉、玉ねぎ、マッシュルーム、インゲン、ハヤシルウ、
ウスターソース、ケチャップ
ごま和え **D** お浸し
小松菜、人参、もやし、ごま **D** ごま除去
かぼちゃコロッケ **C** **D** 豚天
かぼちゃコロッケ **C** 豚肉、小麦粉
かぼちゃコロッケ **D** 豚肉、片栗粉
スープ
ベーコン、キャベツ、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 837kcal
・蛋白質 31.2g ・脂質 26.5g

17日(水)

温ちらし
ちらし煮の素
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
刻み海苔(小袋)
五目煮
牛肉、たけのこ、ひじき、アレルギー用竹輪、人参
ちらしの具
液卵 **A** **D** 椎茸スライス、グリーンピース、ちりめん
すまし汁
エノキ、青ねぎ、おつゆ **D** 白身のすり身、片栗粉
牛乳

エネルギー 852kcal
・蛋白質 37.6g ・脂質 29.7g

18日(木)

米飯
豚肉ニラ炒め
豚肉、ニラ、玉ねぎ、もやし、しめじ
れんこんサラダ
れんこん、大根、人参、コーン、
マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
きゅうりの酢の物
きゅうり
味噌汁
豆腐 **D** じゃが芋、キャベツ、人参、みそ
牛乳

エネルギー 837kcal
・蛋白質 30.1g ・脂質 29g

19日(金)

米飯
ホキのレモン焼き
ホキ、レモンペッパーオイル
ごま和え **D** お浸し
もやし、小松菜、人参、ごま **D** ごま除去
茎わかめのサラダ
はるさめ、くわがめ、ロースハム、キャベツ
りんご
牛丼
牛肉、玉ねぎ、白菜、しめじ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 848kcal
・蛋白質 33.2g ・脂質 25.2g

22日(月)

米飯
牛肉の甘辛炒め
牛肉、玉ねぎ、ニラ、赤ピーマン、コチジャン
大豆煮 **D** ひじき煮
大豆 **D** ひじき、板こんにゃく、人参、グリーンピース
まるごとみかん缶
味噌汁
白菜、しめじ、青ねぎ、みそ、刻み油揚げ **D** 刻み油揚げ除去
牛乳

エネルギー 838kcal
・蛋白質 27.7g ・脂質 30.7g

23日(火)

米飯
鯖の照り焼き **B** **D** ホキの照り焼き
アジ **B** **D** 赤毛、生姜
小松菜のお浸し
小松菜、白菜、人参
ミルメークココア **D** フルーツゼリー
切干大根煮
切干大根、椎茸スライス、人参、グリーンピース、鶏肉
のり佃煮(小袋)
豚汁
豚肉、大根、こぼろ、青ねぎ、みそ
牛乳

エネルギー 800kcal
・蛋白質 39.6g ・脂質 16.9g

24日(水)

米飯
鶏の唐揚げ
鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、小麦粉 **D** 小麦粉除去
ビーフンのカレー炒め
ビーフン、ベーコン、チンゲンサイ、ピーマン、
ウスターソース、カレー粉
中華煮
たけのこ、玉ねぎ、白菜、小松菜、人参、片栗粉
パレンシアオレンジ
卵スープ **A** **D** スープ
液卵 **A** **D** 液卵除去、玉ねぎ、人参、青ねぎ、片栗粉
牛乳

エネルギー 894kcal
・蛋白質 31.1g ・脂質 35.6g

25日(木)

黒糖入りコッペパン **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、合びきミンチ、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
ブロッコリー
コールスローサラダ
キャベツ、赤ピーマン、コーン、マヨネーズ **D** 手作りドレッシング
チョコレートジャム
C イチゴジャム
D やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)
かぼちゃポタージュ
かぼちゃ、玉ねぎ、牛乳 **C** **D** 牛乳除去
ポタージュの素 **C** **D** アレルギー用シチュールウ
牛乳

エネルギー 894kcal
・蛋白質 27.5g ・脂質 29.3g

26日(金)

米飯
コロッケ **C** **D** 鶏天
コロッケ **C** 鶏肉、小麦粉
コロッケ **D** 鶏肉、片栗粉
海藻サラダ
海藻ミックス、キャベツ、きゅうり、ロースハム
ミニトマト
フルーツポンチ
みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、寒天
福神漬 **D** つぼ漬
カレーライス
牛肉、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

エネルギー 837kcal
・蛋白質 23.7g ・脂質 22.4g

29日(月)

米飯
蛙の塩焼き **B** **D** 赤魚の照り焼き
サケ **B** **D** アカウオ
ごまみそ和え **D** みそ和え
小松菜、もやし、ごま **D** ごま除去
ねり胡麻 **D** ねり胡麻除去、みそ
だし巻き玉子
A **D** アレルギー用ウインナー
すき焼き風煮
玉ねぎ、牛肉、糸こんにゃく、白菜、京ネギ
パイナップル缶
すまし汁
豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉、人参、わかめ、青ねぎ
牛乳

エネルギー 802kcal
・蛋白質 38.9g ・脂質 23.3g

30日(火)

米飯
チンジャオロース
豚肉、生姜、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、
たけのこ
パンサンスー
はるさめ、きゅうり、ロースハム、人参、コーン、
からし粉
大学芋
さつまいも、はちみつ
中華スープ
玉ねぎ、人参、青ねぎ
牛乳

エネルギー 893kcal
・蛋白質 31.3g ・脂質 27.4g

※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。