

平成28年5月

# 和歌山市中学校給食献立表



## 2日(月) 946kcal

たけのこ飯: 383kcal  
ごはん、たけのこ、にんじん、油揚げ、炊き込みの菜、(淡)醤油、みりん、酒、砂糖

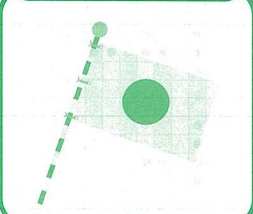
**豚肉のアーモンド揚げ:** 227kcal  
豚肉、アーモンド、卵、にんにく、塩、こしょう(白)、小麦粉、片栗粉、揚げ油、プロッコリー、バターオイル

**厚揚げと小松菜の煮つけ:** 84kcal  
厚揚げ、小松菜、にんじん、砂糖、(濃)醤油、かつお節、塩

**アスパラサラダ:** 51kcal  
アスパラガス、キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、スリッパティ、(濃)醤油、酢、ごま、オリーブ油

**グレープフルーツ:** 18kcal

## 3日(火) 憲法記念日



## 4日(水) みどりの日



## 5日(木) こどもの日



## 6日(金) 817kcal

**鮭のチーズパン粉焼き:** 162kcal  
鮭、大豆油、塩、こしょう(白)、酒、牛乳、卵、小麦粉、パン粉、粉チーズ、ほうれん草、スイートコーンホール、(濃)醤油、砂糖

**春風の群の物:** 35kcal  
春風、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、(淡)醤油

**春野菜サラダ:** 72kcal  
キャベツ、アスパラガス、スナップエンドウ、砂糖、(濃)醤油、マヨネーズ

**海苔の佃煮:** 19kcal  
かつお節、しいたけ、あまのり、砂糖、酒、みりん、(濃)醤油

## 9日(月) 792kcal

**豚肉のカレー炒め:** 142kcal  
豚肉、酒、大豆油、キャベツ、たけのこ、にんじん、ピーマン、ぶなしめじ、カレー粉、固形コンソメ、塩、こしょう(白)

**コロッケ:** 92kcal  
コロッケ、揚げ油、スパゲッティ、ケチャップ

**白菜と干しえびの炒め:** 17kcal  
白菜、割り昆布、かつお節、塩、(淡)醤油、葱、みりん、ぶなしめじ

**チンゲン菜のからし酢:** 11kcal  
チンゲン菜、荳わかめ、ごま、砂糖、酢、(淡)醤油、からし

## 10日(火) 897kcal

**牛肉とエリンギのバーベキューソース:** 140kcal  
牛肉、塩、こしょう(白)、たまねぎ、エリンギ、ピーマン(黄)、にんにく、大豆油、りんごビュレシ、ケチャップ、(濃)醤油、ウスターソース、砂糖

**野菜の炒め煮:** 69kcal  
白菜、ほうれん草、油揚げ、れんこん、にんじん、ごま油、大豆油、砂糖、(淡)醤油、みりん、ごま

**むじきとツナサラダ:** 67kcal  
むじき、ツナ、酒、(淡)醤油、砂糖、みりん、ごま、かつお節

**りんご:** 17kcal

## 11日(水) 918kcal

**ブラウンシチュー:** 140kcal  
豚肉、じゃがいも、たまねぎ、マッシュルーム、白ワイン、ブラウンチュー、ホールトマト、固形コンソメ

**大豆油、ぶどう酒(赤)、ローリエ、マヨネーズ**

**白身魚のサクサク揚げ:** 186kcal  
白身魚、塩、こしょう(白)、小麦粉、片栗粉、塩、大豆油、ベキングパウダー、揚げ油、スリッパティ、ケチャップ

**マヨネーズ:** 56kcal  
キャベツ、塩、こしょう(白)、スイートコーンホール、きゅうり、にんじん、砂糖、マヨネーズ、(淡)醤油

**小松菜とあめしの炒め:** 12kcal  
小松菜、あめし、大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖、(濃)醤油

**プロッコリーのごま煮:** 18kcal  
プロッコリー、ごま、塩、みりん、(淡)醤油、砂糖

## 12日(木) 886kcal

**肉団子の甘許あん:** 210kcal  
ミートボール、揚げ油、たまねぎ、ピーマン(青・赤)、たけのこ、大豆油、ケチャップ、砂糖、酢、酒、(濃)醤油、中華スープの素、片栗粉

**竹輪の香味揚げ:** 95kcal  
竹輪、ごま、小麦粉、塩、揚げ油、パセリ

**中華炒め:** 32kcal  
豚肉、酒、キャベツ、にんにく、大豆油、塩、こしょう(白)、(濃)醤油、中華スープの素

**かんぴょうのナムル:** 20kcal  
かんぴょう、塩、葉ねぎ、(濃)醤油、中華スープの素、ごま油、ラー油

## 13日(金) 892kcal

**五目あんかけ:** 64kcal  
いか、豚肉、白菜、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、大豆油、中華スープの素、(淡)醤油、砂糖、ごま油、塩、こしょう(白)、パセリ

**バリバリそば:** 160kcal  
細麺、そば、3丁5張、かつお節の昆布、(淡)醤油、塩、こしょう(白)

**刺身の香味揚げ:** 90kcal  
豚肉、酒、卵、揚げ油、砂糖、みりん、しょうが、トウバンジャン

**レモンソテー:** 21kcal  
りよくもやし、きゅうり、キャベツ、レモン果汁、砂糖、塩、酢、(淡)醤油

**コンソメ:** 30kcal  
スイートコーンホール、無塩バター、塩、こしょう(白)、パセリ、(濃)醤油、大豆油

## 16日(月) 884kcal

**玄米ご飯:** 392kcal

**鶏肉の竜田あげ:** 235kcal  
鶏肉、片栗粉、(濃)醤油、しょうが、酒、揚げ油、キャベツ、大豆油、塩、こしょう(濃)、固形コンソメ

**切干大根の含め煮:** 73kcal  
切干大根、にんじん、にんじん、しいたけ、さやいんげん、油揚げ、かつお節、砂糖、(淡)醤油

**ほうれん草のしらす和え:** 18kcal  
ほうれん草、塩、ちりめんじゃこ、砂糖、(濃)醤油、酢

**アスパラベーコン:** 27kcal  
アスパラガス、ベーコン、にんにく、オリーブ油、塩、こしょう(白)、(淡)醤油、固形コンソメ

## 17日(火) 848kcal

**豚肉のガーリック風味炒め:** 160kcal  
豚肉、たまねぎ、りよくもやし、キャベツ、にんにく、塩、こしょう(白)、(濃)醤油、ぶどう酒(白)、大豆油

**フライドポテト:** 79kcal  
じゃがいも、片栗粉、揚げ油、粉チーズ、塩

**れんこんのマヨネーズ和え:** 75kcal  
れんこん、にんじん、だいこん、固形コンソメ、(淡)醤油、砂糖、マヨネーズ

**きゅうりの群の物:** 15kcal  
きゅうり、わかめ、砂糖、(淡)醤油、酢、かつお節、昆布

## 18日(水) 799kcal

**米粉パン:** 366kcal

**鶏肉のトマトソース:** 116kcal  
鶏肉、塩、こしょう(白)、大豆油、ホールトマト、ケチャップ、ぶどう酒(赤)、砂糖、プロッコリー

**和風スパゲティ:** 79kcal  
スパゲッティ、塩、パセリ、たまねぎ、ピーマン、大豆油、こしょう(白)、(淡)醤油

**フルーツ白飯:** 81kcal  
みかん、りんご、パイナップル、白玉団子

**キャベツのバターコンソメ炒め:** 22kcal  
キャベツ、まいたけ、無塩バター、固形コンソメ、(淡)醤油、こしょう(黒)、オリーブ油、塩

## 19日(木) 860kcal

**麻婆春雨:** 98kcal  
ピーマン、豚肉、にんじん、しょうが、たけのこ、ごねぎ、春雨、トウバンジャン、米みそ(赤)、(濃)醤油、酒、中華スープの素、ごま油、片栗粉

**あんかけシューマイ:** 186kcal  
シューマイ、揚げ油、たまねぎ、ぶなしめじ、大豆油、砂糖、みりん、(淡)醤油、片栗粉

**わかめサラダ:** 26kcal  
わかめ、キャベツ、スイートコーンホール、砂糖、酢、(淡)醤油

**パン:** 18kcal

## 20日(金) 852kcal

**鶏肉の辛みそ炒め:** 158kcal  
鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、大豆油、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、トウバンジャン、米みそ(赤)、砂糖、ケチャップ、ごま油、カシューナッツ、アスパラガス、(淡)醤油

**ポテト金平:** 86kcal  
じゃがいも、揚げ油、ごぼう、こんにゃく、大豆油、砂糖、(淡)醤油、とうがらし、ごま

**パブリカサラダ:** 66kcal  
ピーマン(赤・黄)、さやいんげん、きゅうり、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、固形コンソメ

**梅肉和え:** 10kcal  
キャベツ、梅肉、砂糖、(淡)醤油

## 23日(月) 960kcal

**麦ご飯:** 390kcal

**ボークカレー:** 136kcal  
豚肉、しょうが、にんにく、塩、こしょう(白)、大豆油、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、固形コンソメ、カレー粉、乾煎粉、ローリエ

**キャベツメンチカツ:** 214kcal  
キャベツ、チキ、揚げ油、たまねぎ、アスパラガス、昆布、塩、こしょう(白)、スリッパティ、大豆油、(淡)醤油

**プロッコリーサラダ:** 36kcal  
プロッコリー、スイートコーンホール、砂糖、酢、(淡)醤油、オリーブ油、ごま

**こんにゃくの金平:** 29kcal  
こんにゃく、こんにゃく、にんじん、ピーマン、たけのこ、大豆油、砂糖、(濃)醤油、みりん

**福神漬:** 16kcal

## 24日(火) 799kcal

**白身魚のレモンソース:** 182kcal  
白身魚、小麦粉、揚げ油、オリーブ油、たまねぎ、ピーマン(青・赤)、酢、砂糖、レモン果汁、塩、こしょう(白)、固形コンソメ

**鶏肉のむじき煮:** 58kcal  
鶏肉、むじき、さやいんげん、こんにゃく、にんじん、酒、大豆油、砂糖、(濃)醤油

**キャベツの塩昆布和え:** 14kcal  
キャベツ、塩昆布、(淡)醤油

**みかん:** 14kcal

## 25日(水) 898kcal

**ミートサンドパン:** 245kcal  
牛ひき肉、豚ひき肉、オリーブ油、たまねぎ、だいすけケチャップ、ピーマン、パン粉、砂糖、塩、こしょう(白)、ブランコ、キャベツ、カレー粉、固形コンソメ

**野菜のツナタルソース:** 86kcal  
にんじん、プロッコリー、じゃがいも、ツナ、パセリ、塩、オリーブ油、砂糖、こしょう(白)、マヨネーズ

**きゅうりと荳わかめのごま炒め:** 20kcal  
きゅうり、荳わかめ、スイートコーンホール、ごま、ごま油、(淡)醤油、みりん

**れんこんチップス:** 41kcal  
れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

## 26日(木) 944kcal

**チキン南蛮:** 236kcal  
鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、片栗粉、(淡)醤油、揚げ油、卵、酢、砂糖、キャベツ、タルタルソース

**かんと大根の煮つけ:** 06kcal  
かんと、大根、にんじん、かつお節、(濃)醤油、砂糖、みりん、大豆油

**ほうれん草のサラダ:** 28kcal  
ほうれん草、しんじゆん、スイートコーンホール、砂糖、(淡)醤油、酢

**アーモンドフィッシュ:** 45kcal  
アーモンド、じゃこ、大豆油、水あめ、みりん、(濃)醤油

## 27日(金) 926kcal

**豚肉のしょうが焼き:** 201kcal  
豚肉、たまねぎ、酒、塩、こしょう(白)、しょうが、みりん、(濃)醤油、砂糖、大豆油

**ほうれん草:** 93kcal  
うどん、大豆油、竹輪、キャベツ、とんかつソース、ウスターソース

**三色炒めサラダ:** 46kcal  
にんじん、プロッコリー、じゃがいも、ごま、ごま油、砂糖、(淡)醤油、酢

**甘辛卵:** 1kcal  
うなぎの卵、(濃)醤油、みりん、酒、砂糖