

# 岸和田スクールランチ献立表 (1月分)

6種類

☆ Aランチ 380円 ☆ Aランチ(御飯多め) 420円  
 ☆ Bランチ 380円 ☆ Bランチ(御飯多め) 420円  
 ☆ カレーライス 380円 ☆ ミニランチ 290円

ビーフカレー	エネルギー(Kcal)	271
	蛋白質(g)	5.4
	脂質(g)	16.3
	食塩(g)	1.6

日	曜	Aランチ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	Bランチ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	ミニランチ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	日	曜	Aランチ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	Bランチ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	ミニランチ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩
11日	火	開き鰯のみりん焼 れんこん肉詰天ぷら 柳川風煮 たこ焼き	367 12.7 23.3 2.3	鶏もも唐揚 野菜カレーソテー レンコンサラダ	492 20.3 33.4 1.2	山菜ごはん ソフトメンチカツ 中華風酢の物	401 10.4 8.2 1.2	20日	木	焼きそば風スパゲティ ホキの天ぷら 炒り豆腐 れんこん金平	418 16.8 20.7 4	豚カルビ丼 フライドポテト	378 12.5 30.4 2	鱈の竜田揚げ ポロニアソーセージ カレースパゲティ 金時豆	433 14.7 11.6 0.9
12日	水	豚肉の揚付 カニクリームコロッケ 大根炒り煮	481 18.4 25.6 4.1	三色丼 大学芋	242 18 12.1 1.8	焼そば風スパゲティ プレーンオムレツ 小松菜の土佐和え	414 14.2 8.4 1	21日	金	ミンチカツ 卵の花炒り煮 ホタテ貝のトマトソース 小松菜の土佐和え	405 15.9 14.9 4.2	若鶏マヨネーズ焼 たらこスパゲティ 野菜サラダ	441 24 26 0.6	ホワイトシチュー アスパラソテー 若布とひじきの海鮮揚	486 12.6 15.5 1.8
13日	木	カレイの煮付 里芋のえびあんかけ 茄子こん味噌煮	318 23.9 9.5 2.9	ビビンバ 牛肉コロッケ	304 16.1 19.5 2.2	若布ピース煮 鯖煮付 ビーフソテー スナックおさつフライ	390 12 8.2 0.7	24日	月	若鶏の天ぷら 目玉焼フライ 白菜とツナ煮浸し	341 16.2 18.8 3	牛肉旨煮 イカ野菜カツ もやしナムル	439 22.4 22.8 1.7	鶏肉ケチャップ焼き フライドポテト 大根ツナ炒り煮	427 13.6 12.5 1
14日	金	山菜御飯 豚肉カレー揚 バターコーンコロッケ ホタテ貝のトマトソース	465 14.7 25 3.4	山菜御飯 焼肉 カレーコロッケ ササガキサラダ	427 20.3 27.9 2.1	ビーフカレー レンコンソテー 北海扇フライ	496 9.6 13.2 1	25日	火	鱈の揚付 小えびのクリーム煮 ひじき炒煮	389 20.4 19.7 3.7	和風ハンバーグ ツナサラダ 白身フライ	361 22.6 16.5 1.2	カニクリームコロッケ ロールイカの天ぷら 大豆煮豆	424 12.4 12.1 0.9
17日	月	若鶏の揚付 えびと玉葱の含煮 野菜のカレーソテー	377 17.5 19 3.4	ローストンカツ イタリアンスパゲティ れんこん金平	402 20.9 14.2 2.6	野菜春巻 酢豚 とうもろこし ポテト丸チーズ	424 9.3 10.8 0.9	26日	水	ロールイカ松笠 ポテト洋風煮 チヂミ 小松菜お浸し	339 20.4 11.4 3.6	チキンカツとじ丼 中華シュウマイ	431 24.2 21.5 2.3	鮭のタルタルソースかけ ブロッコリー イタリアンスパゲティ	478 13.7 17 0.6
18日	火	鱈の竜田揚げ 春雨サラダ しゅうまい インゲン炒煮	456 23.1 24.4 3.2	チキン南蛮 野菜ソテー マカロニサラダ	439 14.7 28.7 2	手羽元の唐揚げ プチトマト 肉じゃが	496 13.4 19.3 0.5	27日	木	明太子スパゲッティ ウインナー玉葱串カツ 厚揚げ生姜あんかけ	341 13.5 11.7 1.8	ビビンバ 牛肉コロッケ	304 16.1 19.5 2.2	ビビンバ 南瓜コロッケ 胡瓜の土佐和え	487 12.7 16.4 1.1
19日	水	えびクリームコロッケ 焼肉 ひじき炒煮 茄子の生姜醤油かけ	514 12.8 33.3 3.7	豚丼 白身フライ	402 14.5 29.6 1.1	エビピラフ カレーコロッケ れんこんサラダ 丸天煮	425 13.4 11.8 1.3	28日	金	豚肉の旨煮 京膳五目がんも 野菜ソテー 大根なます	326 14.9 13.1 2.4	鶏もも唐揚 野菜カレーソテー レンコンサラダ	492 20.3 33.4 1.2	ビーフカレー ベジタブルソテー イカドーナツフライ	454 11.8 10 1.4
								31日	月	つくね串 五目巾着 カニクリームコロッケ ビーフソテー	387 16.3 16.1 2.6	ローストンカツ イタリアンスパゲティ れんこん金平	402 20.9 14.2 2.6	えびの天ぷら フランクフルト 炒り豆腐 胡瓜と若布の酢の物	446 15 15 1.1

( 仕入材料の都合で献立を変更することがあります )

※注意※ 上記の食品は、主なものを表示しています。食物アレルギーを持つ方はご留意下さい。

☆	Aランチ 平均栄養価	394 17.0 19.1 3.1	Bランチ 平均栄養価	397 19.2 23.3 1.7	ミニランチ 平均栄養価	448 12.3 12.7 0.8
---	---------------	----------------------------	---------------	----------------------------	----------------	----------------------------

☆	御飯 (大盛) (普通)		かやく御飯 (大盛) (普通)		山菜御飯 (大盛) (普通)	
	エネルギー	463	356	489	382	487
蛋白質	7.9	6.1	9.7	7.9	9.6	7.8
脂質	1.2	0.9	2.2	1.9	2.2	1.9
食塩	0	0	1.3	1.3	2	2

※ 豚マヨカルビ丼(豚カルビ丼にマヨネーズをかけてみました☆)ははじめました  
 ※ カレーは 毎日あります  
 ※ 丼物は 大人気の為、週2回(水・木)です

※A・Bランチとビーフカレーの栄養価は、「おかずのみの分」の表示です。  
 左記の「ごはんの栄養価」と合わせて、一食分の総栄養価となります。  
 なお、ミニランチの栄養価は、ごはんの分を含んでおります

泉州給食センター  
072-427-3601