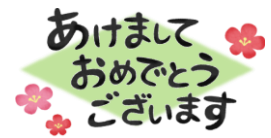


令和4年度



1月の給食献立表



南陽市立宮内中学校

日	献立		熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
			炭水化物・脂肪	たんぱく質・カルシウム	ビタミン
6 (金)		小松菜のスープ マーガリン タンドリーチキン アップルスweetきんとん	食パン・さつま芋 砂糖・栗・マーガリン	牛乳・豆腐・ベーコン 鶏肉・ヨーグルト	小松菜・コーン・人参 玉葱・生姜・にんにく りんご・レモン
10 (火)		七草すいとん汁 野菜ふりかけ あじの竜田揚げ 正月紅白なます	ごはん・すいとん でんぱん・揚げ油 砂糖	牛乳・鶏肉 あじ	ごぼう・人参・かぶ せり・干し椎茸・大根 野菜ふりかけ
11 (水)		ハヤシライス フルーツポンチ まんてん大豆	ごはん・じゃが芋 マーガリン・ハヤシルウ デミグラスソース カラフル白玉	牛乳・豚肉 大豆	玉葱・人参・マッシュルーム トマト・グリーンピース・にんにく 生姜・もも・りんご・ラフランス バナナ・みかん・アロエ・ナタデココ
12 (木)		にら玉汁 揚げ里芋のそぼろ和え こうじ納豆	ごはん・麩・里芋 揚げ油・でんぱん	牛乳・豆腐・卵・かつお節 豚肉・こうじ納豆	にら・人参・玉葱 むき豆
13 (金)		ミネストローネ チキンのオニオンマスタード焼き のりマヨサラダ	黒糖コッパン・マカロニ じゃが芋・オリーブ油 マヨネーズ・ごま	牛乳・ベーコン 鶏肉・ツナ・のり	キャベツ・玉葱・ピーマン セロリ・にんにく・トマト 玉葱・切干大根・きゅうり むき豆・コーン・人参
16 (月)		【荻小学校さんのリクエスト献立】 スタミナ丼 青菜とベーコンのスープ ゼリー	ごはん・サラダ油 砂糖・ごま油 ゼリー	牛乳・豚肉 ベーコン	玉葱・人参・キャベツ 筍・ピーマン・生姜 にんにく・チンゲン菜 もやし・しめじ・コーン
17 (火)		春雨のすまし汁 みそカツ ポイルキャベツ	ごはん・春雨 揚げ油・砂糖 ごま	牛乳・なると・かつお節 とんかつ	干し椎茸・葱・人参・小松菜 キャベツ
18 (水)		白菜のみそ汁 鮭の塩焼き 五日金平 ミルメーク(コーヒー)	ごはん・じゃが芋 こんにやく・サラダ油 ごま・砂糖・ごま油 ミルメーク	牛乳・油揚げ・かつお節 鮭・さつま揚げ	白菜・ごぼう・人参 いんげん
19 (木)		おでん 五色納豆 果物(ぼんかん)	ごはん・こんにやく	牛乳・がんも・さつま揚げ 竹輪・昆布・うずら卵 鶏肉・納豆・チーズ 海苔・ハム・糸かつお	大根・人参・ほうれん草 ぼんかん
20 (金)		かに玉スープ チキンのオープン焼き マカロニサラダ 黒豆きなこクリーム	食パン・マカロニ マヨネーズ 黒豆きなこクリーム	牛乳・豆腐・かに・卵 チキンのオープン焼き	葱・ほうれん草・キャベツ 人参・むき豆・コーン
23 (月)		じゃが芋のみそ汁 ささみのレモン風味揚げ おかか和え	ごはん・じゃが芋 でんぱん・揚げ油 砂糖	牛乳・豆腐・わかめ かつお節・鶏肉 糸かつお	玉葱・生姜・にんにく レモン・ほうれん草 キャベツ・もやし・人参
24 (火)		そぼろどんぶり 納豆汁 浅漬け プリン	ごはん・こんにやく プリン	牛乳・豚肉・炒り卵 豆腐・油揚げ 納豆・かつお節	筍・玉葱・人参・グリーンピース 干し椎茸・ごぼう・せり キャベツ・大根・生姜
25 (水)		コーン入り卵スープ 肉シューマイ 3ヶ チャプチェ	ごはん・春雨 サラダ油・ごま・ごま油	牛乳・卵・ベーコン 肉シューマイ・豚肉	コーン・玉葱・人参・パセリ もやし・ピーマン・筍
26 (木)		もずくのみそ汁 いかの西京焼き ひじきの煮物	ごはん・こんにやく サラダ油	牛乳・もずく・豆腐 油揚げ・かつお節 いか・ひじき・竹輪	えのき・葱・ごぼう・人参 いんげん・打ち豆
27 (金)		コーンポタージュ ハンバーグケチャップソースかけ ポテトサラダ	コッパン・バター コーンポタージュルウ 砂糖・じゃが芋 マヨネーズ	牛乳・生クリーム ハンバーグ	コーン・玉葱・パセリ きゅうり・人参・むき豆
30 (月)		カレーライス ヨーグルト和え	ごはん・大麦 じゃが芋・カレールウ マーガリン・砂糖	豚肉・チーズ ヨーグルト	玉葱・人参・グリーンピース にんにく・りんご・もも ラフランス・アロエ・ナタデココ みかん・バナナ・レーズン
31 (火)		大根の味噌汁 キャベツメンチカツ 切り昆布の煮付け	ごはん・里芋 揚げ油・こんにやく サラダ油・砂糖	牛乳・煮干し キャベツメンチカツ 昆布・油揚げ さつま揚げ	大根・葱・人参・しめじ

3年生受検のため1,2年生のみ給食です。

※ お米は南陽市産はえぬぎを提供しています。

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。