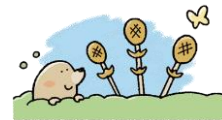


令和5年度



4月の給食献立表



南陽市立宮内中学校

日	献立		赤の仲間 体をつくる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
11 (火)		鶏肉のレモン漬け ポイルキャベツ 小松菜とベーコンのスープ しそひじき	牛乳・ベーコン・鶏肉 しそひじき	ごはん・春雨・でんぱん 揚げ油・砂糖	小松菜・玉葱・しめじ 人参・コーン・レモン パセリ・キャベツ
12 (水)		豚丼 じゃが芋のみそ汁 果物(河内晩柑)	牛乳・豚肉・生揚げ かつお節	ごはん・砂糖 じゃが芋	生姜・玉葱・こんにゃく ごぼう・グリーンピース 葱・えのき・河内晩柑
13 (木)		ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳・豚肉・海藻ミックス わかめ	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 サラダ油	玉葱・人参・マッシュルーム グリーンピース・トマト にんにく・生姜・きゅうり むき豆・コーン・もやし
14 (金)		ホットドッグ(コッパパン・ウインナー バックケチャップ・野菜ソテー) パンプキンスープ	牛乳・ウインナー ベーコン・生クリーム	パン・サラダ油 ポタージュルウ マーガリン	キャベツ・玉葱・ピーマン 南瓜
17 (月)		わかめごはん 鶏肉のきじ焼き 小松菜のごま和え 豆腐のすまし汁	牛乳・わかめ・豆腐 なると・かつお節 鶏肉	ごはん・砂糖・ごま	しめじ・葱・人参・生姜 小松菜・もやし
18 (火)		メンチカツ のりマヨサラダ キャベツのみそ汁	牛乳・生揚げ・かつお節 メンチカツ ツナ・のり	ごはん・揚げ油 マヨネーズ・ごま	キャベツ・葱・切干大根 きゅうり・むき豆・コーン 人参
19 (水)		豚肉とキャベツの塩麹炒め 白玉汁 果物(オレンジ)	牛乳・油揚げ・鶏肉 豚肉	ごはん・白玉もち サラダ油・ごま	人参・ごぼう・絹さや 干し椎茸・玉葱・キャベツ にら・筍・にんにく オレンジ
20 (木)		鮭の揚げ煮 磯辺和え みそけんちん汁 ミルク(コーヒー)	牛乳・豆腐・油揚げ かつお節・鮭・のり	ごはん・でんぱん 揚げ油・砂糖 ミルク	ごぼう・人参・こんにゃく しめじ・葱・生姜 キャベツ・もやし
21 (金)		ハンバーグきのこソースがけ (ハンバーグ・きのこソース) コーンポタージュ	牛乳・生クリーム ハンバーグ・ベーコン	パン・バター ポタージュルウ サラダ油・砂糖	コーン・玉葱・パセリ しめじ・エリンギ マッシュルーム グリーンピース
24 (月)		【入学進級お祝い献立】 たけのこごはん 肉シューマイ 3ヶ おかひじきの中華和え しめじのみそ汁 デザート(お祝いいちごゼリー)	牛乳・鶏肉・油揚げ・のり わかめ・豆腐・かつお節 シューマイ	ごはん・砂糖・ごま油 ゼリー	筍・しめじ・葱・おかひじき もやし・人参
25 (火)		鶏肉の塩から揚げ 2ヶ 枝豆サラダ 里芋と厚揚げのみそ汁	牛乳・生揚げ・かつお節 鶏肉	ごはん・里芋・でんぱん 揚げ油	もやし・人参・絹さや 生姜・にんにく ほうれん草・キャベツ むき豆
26 (水)		焼き魚(鮭) 金平ごぼう すいとん汁 チーズ 2ヶ	牛乳・鶏肉・鮭 さつま揚げ・チーズ	ごはん・すいとん サラダ油・ごま・砂糖 ごま油	人参・ごぼう・干し椎茸 しめじ・三つ葉・いんげん こんにゃく
27 (木)		カレーライス フルーツポンチ	牛乳・豚肉・チーズ	ごはん・大妻・じゃが芋 カレールウ・マーガリン 白玉もち	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・バナナ・みかん アロエ・ナタデココ
28 (金)		ツナサンド(米粉パン・ツナマヨ) ミネストローネ デザート(スイートポテト)	牛乳・ベーコン・ツナ	パン・マカロニ・じゃが芋 オリーブオイル・パン粉 バター・マヨネーズ スイートポテト	キャベツ・玉葱・ピーマン セロリ・にんにく・トマト コーン

※ お米は南陽市産はえぬきを提供しています。

※ 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。