

令和5年度



5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
1 (月)	カレービーフン炒め ポテトのスープ 果物(河内晩柑) ふりかけ	牛乳・豚肉・ベーコン ふりかけ	ごはん・ビーフン サラダ油・じゃが芋	キャベツ・人参・もやし・筍 ピーマン・葱・干し椎茸 玉葱・セロリ・パセリ・コーン マッシュルーム・河内晩柑
2 (火)	菜の花ごはん ちくわの鉄火煮 3ヶ おかひじきのごま醤油和え すまし汁 デザート(柏餅)	牛乳・竹輪・なると 豆腐・わかめ かつお節	ごはん・サラダ油・砂糖 ごま・ごま油・柏餅	茎立ち・コーン・おかひじき もやし・人参・えのき・葱
8 (月)	豚キムチ丼 わかめの味噌汁 果物(オレンジ)	牛乳・豚肉・わかめ 生揚げ・かつお節	ごはん・サラダ油 砂糖・ごま・ごま油	白菜キムチ・キャベツ・人参 玉葱・生姜・にんにく もやし・葱・オレンジ
9 (火)	さんまの蒲焼 おひたし けんちん汁	牛乳・さんま・豆腐 油揚げ・かつお節	ごはん・でんぶん・揚げ油 砂糖・ごま・こんにゃく 里芋	生姜・ほうれん草・キャベツ もやし・人参 葱・ごぼう
10 (水)	豚肉と春雨の炒め物 春キャベツのみそ汁 果物(河内晩柑)	牛乳・豚肉・高野豆腐 油揚げ・かつお節	ごはん・春雨・サラダ油 ごま油・ごま	生姜・人参・小松菜・筍 玉葱・干し椎茸・キャベツ 葱・河内晩柑
11 (木)	焼き餃子 3ヶ 季節のサラダ じゃが芋のみそ汁 味付のり	牛乳・餃子・かつお節 味付のり	ごはん・サラダ油 砂糖・ごま・じゃが芋	キャベツ・アスパラガス コーン・人参・玉葱 絹さや
12 (金)	チキンバーガー (パンズパン・チキンのオープン焼き) ポテトサラダ 青菜のスープ	牛乳・チキンのオープン焼き ハム・豆腐・ベーコン	パンズパン・じゃが芋 マヨネーズ	きゅうり・玉葱・人参 むき豆・小松菜・コーン
15 (月)	男爵コロッケ バックソース 浅漬け 五目スープ	牛乳・豚肉	ごはん・男爵コロッケ 揚げ油・マロニー ごま油	キャベツ・人参・きゅうり 生姜・メンマ・もやし 葱
16 (火)	鮭の塩焼き 切り昆布の煮物 山菜汁	牛乳・鮭・昆布・さつま揚げ 油揚げ・生揚げ かつお節	ごはん・こんにゃく サラダ油・砂糖	ごぼう・人参・しめじ わらび・みず・なめこ ふき・もやし
17 (水)	鶏肉の朝鮮焼き 大豆とこんにゃくの炒り煮 豆腐のすまし汁	牛乳・鶏肉・大豆・昆布 さつま揚げ・豆腐 わかめ・なると かつお節	ごはん・砂糖・ごま油 こんにゃく・サラダ油	生姜・にんにく・ごぼう 人参・いんげん・しめじ 葱
18 (木)	ビリ辛肉みそ丼 わかめスープ 果物(オレンジ)	牛乳・豚肉・わかめ かまぼこ・かつお節	ごはん・サラダ油 砂糖	人参・玉葱・キャベツ・しめじ グリーンピース・にんにく 生姜・もやし・葱 オレンジ
19 (金)	パンネのトマトソース 野菜スープ デザート(ぶどうゼリー) いちごジャム	牛乳・鶏肉・ベーコン	食パン・パンネ・バター じゃが芋・ゼリー いちごジャム	玉葱・にんにく・トマト 人参・ピーマン・キャベツ セロリ
22 (月)	鶏肉のから揚げ 2ヶ 三色おひたし ワンタンスープ	牛乳・鶏肉・わかめ 豚肉	ごはん・でんぶん・揚げ油 ワンタン・ごま油	生姜・にんにく・キャベツ 人参・メンマ・もやし 干し椎茸・葱
23 (火)	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・チーズ ヨーグルト	ごはん・大麦・じゃが芋 カレールウ・マーガリン 砂糖	人参・玉葱・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
24 (水)	厚焼き卵 切干大根の煮物 若竹汁 ミルク(コーヒー)	牛乳・厚焼き卵 さつま揚げ・わかめ 豆腐・かつお節	ごはん・こんにゃく サラダ油・砂糖 ミルク(コーヒー)	切干大根・人参・いんげん しめじ・筍・葱
25 (木)	酢豚 もずくのみそ汁 デザート(はちみつレモンゼリー)	牛乳・豚肉・もずく 豆腐・油揚げ かつお節	ごはん・でんぶん・じゃが芋 揚げ油・砂糖・サラダ油 ゼリー	生姜・玉葱・人参・筍 干し椎茸・ピーマン パイン・えのき・葱
26 (金)	ハンバーグケチャップソース おかか和え ジュリアンヌスープ	牛乳・ハンバーグ かつお節・ベーコン	米粉パン・砂糖	ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・玉葱・人参 セロリ・えのき
29 (月)	あじの竜田揚げ 磯辺和え 具だくさん味噌汁 デザート(ヨーグルト)	牛乳・あじ・のり 生揚げ・かつお節 ヨーグルト	ごはん・でんぶん・揚げ油 里芋	ほうれん草・キャベツ もやし・人参・大根 葱
30 (火)	ドライカレー 添え野菜 小松菜とベーコンのスープ	牛乳・豚肉・大豆 チーズ・ベーコン 豆腐	ごはん・カレールウ サラダ油	玉葱・人参・ピーマン・トマト マッシュルーム・にんにく ブロッコリー・カリフラワー 生姜・小松菜・しめじ・コーン
31 (水)	メンチカツ おかひじきのおひたし 麻婆豆腐	牛乳・メンチカツ 豆腐・豚肉	ごはん・揚げ油 ごま油・サラダ油 でんぶん	おかひじき・もやし 人参・葱・にら・生姜 にんにく・干し椎茸

※ 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。

※ パン・マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。