



6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 (木)	中華丼 麩のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳・豚肉・うずら卵・えび 豆腐・わかめ・かつお節	ごはん・ごま油・サラダ油 でんぱん・麩	玉葱・キャベツ・筍・人参・干し椎茸 絹さや・しめじ・葱・オレンジ
2 (金)	【おかひじき給食】 五種の野菜グラタン おかひじきの華風和え ミネストローネ マーシャルビーンズ	牛乳・五種の野菜グラタン ベーコン	食パン・ごま油・マカロニ じゃが芋・オリーブ油 マーシャルビーンズ	おかひじき・にんじん・もやし コーン・キャベツ・玉葱・ピーマン セロリ・にんにく・トマト
5 (月)	【歯と口の衛生週間 4~10日】 筑前煮 かぶと打ち豆のみそ汁 果物(河内晩柑) のり佃煮	牛乳・鶏肉・生揚げ・打ち豆 かつお節・のり佃煮	ごはん・こんにゃく・里芋 サラダ油・砂糖	ごぼう・人参・干し椎茸・いんげん 筍・かぶ・かぶの葉・河内晩柑
6 (火)	いかの揚げ煮 野菜の三色和え すいとん汁	牛乳・いか・鶏肉	ごはん・でんぱん・揚げ油 砂糖・すいとん	生姜・キャベツ・小松菜・人参 ごぼう・干し椎茸・しめじ・三つ葉
7 (水)	鶏肉の漬け焼き 五目金平 わかめの味噌汁	牛乳・鶏肉・さつまいも揚げ わかめ・豆腐・かつお節	ごはん・砂糖・サラダ油 こんにゃく・ごま油・ごま 麩	生姜・にんにく・ごぼう・人参・いんげん 葱・えのき
8 (木)	かつおと大豆のごまみそがらめ ゆばのすまし汁 プリン	牛乳・かつお・大豆・ゆば 鶏肉・豆腐	ごはん・でんぱん・揚げ油 砂糖・ごま・プリン	生姜・にんにく・むき豆・人参・コーン しめじ・三つ葉
9 (金)	ホットドッグ(コッペパン ハンバーグ・パquetteチャップ) カミカミごまヨサラダ 野菜スープ	牛乳・ハンバーグ 昆布・鶏肉・ベーコン	コッペパン・マヨネーズ・ごま じゃが芋	ごぼう・きゅうり・人参・むき豆 キャベツ・玉葱
12 (月)	男爵コロッケ バックソース 塩昆布和え うずら卵のスープ	牛乳・塩昆布 うずら卵・鶏肉	ごはん・男爵コロッケ・揚げ油 ごま油・春雨	キャベツ・きゅうり・人参・葱・干し椎茸
13 (火)	スタミナ丼 小松菜のすまし汁 ヨーグルト	牛乳・豚肉・豆腐・なると かつお節・ヨーグルト	ごはん・サラダ油・砂糖 ごま油	玉葱・人参・キャベツ・筍・ピーマン 生姜・にんにく・小松菜・えのき
14 (水)	鮭の塩焼き ハムともやしの和え物 豚汁	牛乳・鮭・ハム・わかめ・豆腐 豚肉	ごはん・ごま油・じゃが芋 こんにゃく	もやし・ごぼう・人参・大根・葱
15 (木)	【中学校地区総体応援給食】 みそカツ 磯辺和え にら玉汁	牛乳・豚カツ・のり・豆腐 卵・かつお節	ごはん・揚げ油・砂糖・ごま 麩	ほうれん草・キャベツ・もやし・人参 にら
16 (金)	ポテトとウインナーのチリソース わかめとコーンのスープ 果物(オレンジ) 黒豆きなこクリーム	牛乳・ウインナー・わかめ ベーコン	食パン・じゃが芋・サラダ油 砂糖・黒豆きなこクリーム	生姜・にんにく・玉葱・人参・グリーンピース コーン・えのき・オレンジ
21 (水)	鮮やかチャブチェ じゃが芋のみそ汁 果物(さくらんぼ 2ヶ)	牛乳・豚肉・生揚げ・かつお節	ごはん・春雨・サラダ油 ごま油・ごま・じゃが芋	筍・人参・干し椎茸・玉葱・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン・葱 さくらんぼ
22 (木)	【おかひじき給食】 鶏肉のから揚げ 2ヶ おかひじきのからし和え 春キャベツのスープ	牛乳・鶏肉・ベーコン	ごはん・でんぱん・揚げ油	生姜・にんにく・おかひじき・もやし 人参・キャベツ・コーン・玉葱 マッシュルーム
23 (金)	フィッシュバーガー(パンズパン・ たらフライ・バックタルタルソース) ツナとキャベツのサラダ 小松菜とベーコンのスープ	牛乳・たらフライ・ツナ ベーコン	パンズパン・揚げ油 タルタルソース・サラダ油 ごま・春雨	キャベツ・ブロッコリー・人参・コーン 小松菜・玉葱・しめじ
26 (月)	シューマイ 3ヶ 小松菜のごま和え 肉じゃが	牛乳・シューマイ・豚肉 高野豆腐	ごはん・ごま・砂糖 じゃが芋・こんにゃく サラダ油	小松菜・人参・もやし・玉葱・絹さや
27 (火)	かぼちゃとさつまいものコロッケ メンマの炒り煮 なめこのみそ汁	牛乳・さつまいも揚げ・豆腐 かつお節	ごはん・揚げ油 かぼちゃとさつまいものコロッケ こんにゃく・ごま油・ごま	メンマ・いんげん・人参・なめこ 大根・葱
28 (水)	カレーライス フルーツポンチ	牛乳・豚肉・チーズ	ごはん・大麦・じゃが芋 カレールウ・マーガリン カクテルゼリー	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・みかん バナナ・アロエ・ナタデココ
29 (木)	さばの甘辛ソースかけ おひたし かきたま汁	牛乳・さば・卵・豆腐・かつお節	ごはん・でんぱん・揚げ油 砂糖	ほうれん草・キャベツ・もやし・人参 葱・えのき
30 (金)	鶏肉のトマト煮 添えブロッコリー 青菜のスープ ブルーベリージャム	牛乳・鶏肉・豆腐・ベーコン	米粉パン・じゃが芋・サラダ油 砂糖・ブルーベリージャム	玉葱・人参・セロリ・ピーマン・トマト ブロッコリー・小松菜・コーン・えのき

※ 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。