

令和5年度



7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
3 (月)			牛乳・ます・ひじき さつま揚げ・打ち豆 油揚げ・かつお節	ごはん・でんぱん 揚げ油・砂糖・バター こんにゃく・サラダ油 ごま油・じゃが芋	ごぼう・人参・いんげん キャベツ
4 (火)			牛乳・豚肉・卵 ベーコン	ごはん・サラダ油 ごま	玉葱・キャベツ・人参 にら・筍・にんにく コーン・パセリ・オレンジ
5 (水)			牛乳・豚肉・炒り卵 油揚げ・かつお節	ごはん・じゃが芋	筍・玉葱・人参・干し椎茸 グリーンピース・きゅうり キャベツ・生姜・葱 しめじ
6 (木)			牛乳・春巻き・かつお節 豚肉	ごはん・揚げ油 ワンタン・ごま油	ほうれん草・キャベツ 人参・メース・もやし 干し椎茸・葱
7 (金)			牛乳 チキンのオープンやき ハム・かまぼこ かつお節	パン・サラダ油・ごま 砂糖・春雨 七タデザート みかんジャム	キャベツ・人参・コーン ブロッコリー・葱・オクラ
10 (月)			牛乳 キャベツメンチカツ わかめ・油揚げ かつお節	ごはん・揚げ油・ごま	もやし・人参・きゅうり コーン・南瓜・玉葱 むき豆・ズッキーニ
11 (火)			牛乳・豚肉・大豆 チーズ・豆腐 わかめ・なると かつお節	ナン・カレールウ サラダ油	玉葱・人参・マッシュルーム ピーマン・トマト・にんにく 生姜・しめじ・ブロッコリー カリフラワー・葱
12 (水)			牛乳・ます・チーズ わかめ・ベーコン	ごはん・サラダ油 豆乳プリン	キャベツ・人参・むき豆 ブロッコリー・コーン えのき・玉葱
13 (木)			牛乳・餃子・豆腐 豚肉	ごはん・ごま油 サラダ油・でんぱん	ほうれん草・もやし・人参 葱・にら・生姜・にんにく 干し椎茸
14 (金)			牛乳・鶏肉・ハム・わかめ 生クリーム	米粉パン・でんぱん 揚げ油・ごま油 ポタージュルウ マーガリン	生姜・にんにく・キャベツ もやし・かぼちゃ・玉葱 パセリ
18 (火)			牛乳・塩昆布・油揚げ 鶏肉	ごはん・男爵コロッケ 揚げ油・ごま油 白玉もち	キャベツ・きゅうり・人参 ごぼう・三つ葉・干し椎茸
19 (水)			牛乳・豚肉・豆腐 油揚げ・かつお節	ごはん・砂糖・サラダ油	生姜・ピーマン(赤/黄/青) 切干大根・筍・干し椎茸 にんにく・しめじ・人参 葱・オレンジ
20 (木)			牛乳・豚肉・チーズ 豆腐・かまぼこ かつお節	ソフト中華麺・ごま油 サラダ油・砂糖・でんぱん	筍・玉葱・人参・干し椎茸 生姜・にんにく・キャベツ むき豆・コーン・ブロッコリー 小松菜・えのき
21 (金)			牛乳・ハンバーグ ベーコン・チーズ	パン・サラダ油・砂糖 じゃが芋	しめじ・エリンギ マッシュルーム・玉葱 キャベツ・人参・セロリ
24 (月)			牛乳・豚肉・チーズ	ごはん・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
26 (水)			牛乳・鶏肉・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・ごま・砂糖 ごま油	生姜・ごぼう・筍・人参 いんげん・えのき・もやし 葱
27 (木)			牛乳・シューマイ 豚肉・豆腐・油揚げ かつお節	ごはん・ビーフン サラダ油	キャベツ・人参・もやし 筍・葱・干し椎茸 ピーマン(赤/黄)・えのき

※ お米は南陽市産の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。