

令和5年度



8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
17 (木)		チキンライス ツナとキャベツのサラダ もずく入り卵スープ チーズ	牛乳・鶏肉・ツナ もずく・豆腐・卵 かつお節・チーズ	ごはん・バター サラダ油・ごま	玉葱・コーン・人参 マッシュルーム グリーンピース・キャベツ ブロッコリー・えのき・葱
18 (金)		白身魚のラビゴットソース クラムチャウダー いちご&マーガリン	牛乳・ホキ・あさり ベーコン・生クリーム	パン・でんぷん・揚げ油 サラダ油・砂糖・じゃが芋 マーガリン・ホワイトルウ いちご&マーガリン	玉葱・ピーマン(赤/黄) きゅうり・人参・マッシュルーム パセリ
21 (月)		豚キムチ丼 小松菜の味噌汁 果物(オレンジ)	牛乳・豚肉・豆腐 油揚げ・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 小松菜・えのき・オレンジ
22 (火)		メンチカツ 春雨入り中華和え わかめスープ	牛乳・メンチカツ わかめ・かまぼこ 豆腐・かつお節	ごはん・揚げ油・春雨 砂糖・サラダ油・ごま油	もやし・きゅうり・人参 コーン・葱
23 (水)		キーマカレー 海藻サラダ アセロラゼリー	牛乳・豚肉・チーズ	ごはん・じゃが芋 カレールウ・マーガリン 海藻ミックス・わかめ サラダ油・アセロラゼリー	玉葱・人参・グリーンピース にんにく・りんご・むき豆 コーン・もやし
24 (木)		さんまの蒲焼 三色和え なすの味噌汁	牛乳・さんま・油揚げ かつお節	ごはん・でんぷん・揚げ油 砂糖・ごま・じゃが芋	生姜・キャベツ・もやし 人参・なす・えのき
25 (金)		チリコンカン 野菜スープ 果物(オレンジ)	牛乳・豚肉・大豆 ベーコン	パン・サラダ油・砂糖 じゃが芋	にんにく・トマト・キャベツ 玉葱・人参・セロリ・オレンジ
28 (月)		ささみのレモン風味揚げ 茹でキャベツ添え 根菜のごま汁 しそひじき	牛乳・鶏肉・油揚げ かつお節・しそひじき	ごはん・でんぷん・揚げ油 砂糖・じゃが芋 こんにゃく・ごま	生姜・にんにく・レモン キャベツ・人参・大根 ごぼう・葱
29 (火)		ハンバーグケチャップソースがけ 磯辺和え 豆腐と小松菜の和風スープ	牛乳・ハンバーグ のり・豆腐・鶏肉	ごはん・砂糖	キャベツ・もやし・人参 小松菜・えのき
30 (水)		豚肉と春雨の炒め物 大根と里芋の味噌汁 ミニトマト 2ヶ	牛乳・豚肉・揚げ油 かつお節	ごはん・春雨・サラダ油 ごま油・ごま・里芋	生姜・人参・ピーマン 筍・玉葱・干し椎茸 大根・絹さや・ミニトマト
31 (木)		チキンナゲット 3ヶ 切干大根の煮物 なめこの味噌汁	牛乳・チキンナゲット さつま揚げ・豆腐 かつお節	ごはん・揚げ油 こんにゃく・サラダ油 砂糖	切干大根・人参・いんげん しめじ・なめこ・大根 葱

※ 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。

※ パン・マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

献立表を参考にして、赤・黄・緑の食材を組み合わせると、バランスのよい食事になりますよ。

