

令和5年度



# 9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 (金)	ツナサンド(食パン・ツナマヨ) オムレツ ミネストローネ	牛乳・ツナ・オムレツ ベーコン	パン・パン粉・バター マヨネーズ・マカロニ じゃが芋・オリーブ油	玉葱・コーン・キャベツ・ピーマン セロリ・にんにく・トマト
4 (月)	春巻き 2本 華風和え 豚汁	牛乳・春巻き・豆腐 豚肉	ごはん・揚げ油・ごま油 じゃが芋・こんにゃく	キャベツ・もやし・人参 コーン・ごぼう・大根・葱
5 (火)	鮭の塩焼き カレー金平 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1年生のみ</span> じゃが芋の味噌汁	牛乳・鮭・さつま揚げ 油揚げ・わかめ かつお節	ごはん・こんにゃく サラダ油・砂糖 じゃが芋	ごぼう・人参・いんげん・葱 しめじ
6 (水)	給食なし			
7 (木)	白身魚の西京焼き ほうれん草の五目炒め <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1年生のみ</span> わかめの味噌汁	牛乳・ホキ・さつま揚げ 炒り卵・わかめ・豆腐 油揚げ・かつお節	ごはん・サラダ油	ほうれん草・筍・しめじ・もやし 人参・葱
8 (金)	ホットドッグ (コッパパン・ウインナー・野菜ソテー) もずく入り卵スープ	牛乳・ウインナー・もずく 豆腐・卵・かつお節	パン・サラダ油	キャベツ・玉葱・ピーマン・人参 えのき・葱
11 (月)	豚丼 キャベツの味噌汁 ミニトマト 2ヶ	牛乳・豚肉・油揚げ かつお節	ごはん・こんにゃく 砂糖・じゃが芋	生姜・玉葱・ごぼう グリーンピース キャベツ・しめじ・トマト
12 (火)	いかの揚げ煮 辛し和え かきたま汁	牛乳・いか・卵 豆腐・かつお節	ごはん・でんぱん 揚げ油・砂糖	生姜・キャベツ・もやし・人参 葱・えのき
13 (水)	チャブチエ きのこの味噌汁 ふりかけ	牛乳・豚肉・油揚げ かつお節・ふりかけ	ごはん・春雨・サラダ油 ごま・ごま油・里芋 こんにゃく	もやし・人参・玉葱・ピーマン 筍・しめじ・えのき エリンギ・葱
14 (木)	<b>【漆山小学校さんのリクエストメニュー】</b> カツカレー フルーツポンチ	牛乳・とんかつ・豚肉 チーズ	ごはん・大麦・揚げ油 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・アロエ ナタデココ・バナナ・みかん
15 (金)	男爵コロッケ パックソース キラキラサラダ 春雨スープ いちごジャム	牛乳・チーズ・わかめ かまぼこ	パン・男爵コロッケ 揚げ油・サラダ油 春雨・いちごジャム	キャベツ・人参・むき豆 ブロッコリー・葱・しめじ
19 (火)	鶏肉のから揚げ おかか和え 根菜のごま汁 のり佃煮	牛乳・鶏肉・かつお節 油揚げ・のり佃煮	ごはん・でんぱん・揚げ油 じゃが芋・ごま	生姜・にんにく・キャベツ もやし・人参・大根 ごぼう・葱
20 (水)	中華丼 大根の味噌汁 果物(ブルーベリー)	牛乳・豚肉・うずら卵 えび・煮干し	ごはん・ごま油・サラダ油 でんぱん・麩	玉葱・白菜・筍・人参・干し椎茸 絹さや・大根・葱・ブルーベリー
21 (木)	みそカツ ポイルキャベツ わかめのすまし汁	牛乳・とんかつ・わかめ 豆腐・かつお節	ごはん・揚げ油・砂糖 ごま	キャベツ・人参・えのき・もやし 葱
22 (金)	鶏肉のマーメレード煮 野菜スープ チーズ	牛乳・鶏肉・うずら卵 ベーコン・チーズ	パン・さつま芋・揚げ油 サラダ油・マーメレード	人参・キャベツ・玉葱・セロリ
25 (月)	振替休業日			
26 (火)	振替休業日			
27 (水)	<b>【大粒ぶどう給食】</b> 豚肉とキャベツの塩麴炒め しめじの味噌汁 大粒ぶどう 3ヶ	牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ かつお節	ごはん・サラダ油・ごま	玉葱・キャベツ・人参・にら・筍 にんにく・しめじ・葱・ぶどう
28 (木)	和風さのこハンバーグ ゆでブロッコリー ジュリアンヌスープ	牛乳・ハンバーグ ベーコン	ごはん・砂糖・でんぱん	エリンギ・しめじ・玉葱 ブロッコリー・キャベツ 人参・セロリ・えのき
29 (金)	<b>【お月見給食】</b> 鶏肉のトマト煮 青菜とベーコンのスープ お月見デザート マーガリン	牛乳・鶏肉・ベーコン	パン・じゃが芋・サラダ油 砂糖・梨ゼリー・マーガリン	玉葱・人参・セロリ・ピーマン トマト・小松菜・もやし・しめじ コーン

※ 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。