



10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
2 (月)	焼きソーセージ バックケチャップ のりマヨサラダ しめじの味噌汁	牛乳・ソーセージ ツナ・のり・豆腐 油揚げ・かつお節	ごはん・マヨネーズ ごま	切干大根・キャベツ・むき豆 人参・しめじ・葱
3 (火)	ささみのレモン風味揚げ ポイルキャベツ 具だくさん味噌汁 ふりかけ	牛乳・鶏肉・高野豆腐 油揚げ・かつお節 わかめふりかけ	ごはん・でんぶん 揚げ油・砂糖・じゃが芋	生姜・にんにく・キャベツ もやし・葱・人参
4 (水)	ハヤシライス オムレツ 添えブロッコリー	牛乳・豚肉・オムレツ	ごはん・じゃが芋 マーガリン・ハヤシルウ デミグラスソース	玉葱・人参・マッシュルーム トマト・グリーンピース にんにく・生姜 ブロッコリー
5 (木)	【郷土料理・菊給食】 さんまの蒲焼 菊入りお浸し 白玉汁	牛乳・さんま・油揚げ 鶏肉	ごはん・でんぶん 揚げ油・砂糖・ごま 白玉もち	生姜・ほうれん草・キャベツ 菊花・人参・ごぼう 絹さや・干し椎茸
6 (金)	焼きポテトのミートソース 豆腐と小松菜の和風スープ マーガリン	牛乳・豚肉 豆腐・なると	米粉パン・じゃが芋 サラダ油・砂糖 マーガリン	玉葱・人参・マッシュルーム グリーンピース・にんにく 小松菜・えのき
10 (火)	さば昆布醤油干し メンマの炒り煮 春雨スープ	牛乳・さば昆布醤油干し さつま揚げ・わかめ なると	ごはん・こんにゃく ごま油・ごま 春雨	メンマ・いんげん・人参 葱・しめじ
11 (水)	ピリ辛肉味噌丼 すまし汁 果物(オレンジ)	牛乳・豚肉・豆腐 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・えのき・もやし・葱 オレンジ
12 (木)	【宮内小学校さんのリクエストメニュー】 鶏のから揚げ キラキラサラダ わかめとコーンのスープ 味付のり デザート(クレープ)	牛乳・鶏肉・チーズ わかめ・ベーコン のり	ごはん・でんぶん 揚げ油・サラダ油 いちごクレープ	生姜・にんにく・キャベツ 人参・むき豆・ブロッコリー コーン・えのき・玉葱
13 (金)	豆腐バーグのきのこソースかけ (豆腐ハンバーグ・きのこソース) かぼちゃのポタージュ	牛乳・豆腐ハンバーグ 生クリーム	コッパパン・サラダ油 砂糖・パン・ポタージュ マーガリン	しめじ・マッシュルーム エリンギ・玉葱・かぼちゃ パセリ
16 (月)	ホキ和風フライ おかか和え 大根のそぼろあん煮	牛乳・ホキ和風フライ かつお節・豚肉 生揚げ	ごはん・揚げ油 こんにゃく・サラダ油 でんぶん	キャベツ・もやし・人参 大根・いんげん
17 (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・じゃが芋 カレールウ・マーガリン 砂糖	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 みかん・バナナ
18 (水)	鮭の塩焼き 卵の花炒り じゃが芋の味噌汁	牛乳・鮭・おから ちくわ・油揚げ かつお節	ごはん・こんにゃく サラダ油・じゃが芋	ごぼう・人参・葱 干し椎茸・大根・しめじ
19 (木)	【郷土料理・芋煮給食】 おひたし 芋煮 こうじ納豆	牛乳・牛肉・こうじ納豆	ごはん・里芋 こんにゃく・砂糖	キャベツ・もやし・大根 人参・葱・しめじ
20 (金)	【簡易給食(先生方の勉強会の為)】 チーズバーガー(パンズパン・ハンバーグ・チーズ) はちみつレモンゼリー	牛乳・ハンバーグ チーズ	パンズパン・砂糖 はちみつレモンゼリー	
23 (月)	男爵コロケック バックソース 切り昆布の煮付け 五目スープ	牛乳・昆布・油揚げ さつま揚げ・豚肉	ごはん・男爵コロケック 揚げ油・こんにゃく サラダ油・砂糖 マロニー・ごま油	人参・しめじ・生姜・メンマ もやし・葱
24 (火)	鶏肉のさじ焼き 五目豆とこんにゃくの炒り煮 白菜の味噌汁	牛乳・鶏肉・大豆 昆布・さつま揚げ かつお節	ごはん・砂糖・こんにゃく サラダ油・麩	生姜・ごぼう・人参 いんげん・白菜・葱
25 (水)	さばの味噌煮 磯辺和え かきたま汁	牛乳・さばの味噌煮 のり・卵・豆腐 かつお節	ごはん	ほうれん草・キャベツ もやし・人参・葱 えのき
26 (木)	筑前煮 なめこの味噌汁 果物(りんご)	牛乳・鶏肉・豆腐 かつお節	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・なめこ 大根・葱・りんご
27 (金)	【十三夜お月見給食】 焼き栗コロケック フレンチサラダ 米粉のポタージュ	牛乳・チーズ・鶏肉 スキムミルク・豆乳	コッパパン 焼き栗コロケック・揚げ油 サラダ油・じゃが芋 バター・米粉	キャベツ・むき豆・人参 コーン・ブロッコリー 玉葱・しめじ
30 (月)	魚の揚げ煮 塩昆布和え 豚汁	牛乳・ます・塩昆布 豆腐・豚肉	ごはん・でんぶん 揚げ油・砂糖・ごま油 じゃが芋・こんにゃく	生姜・キャベツ・きゅうり 人参・ごぼう・大根・葱
31 (火)	【ハロウィン給食】 シューマイ 3ヶ 茎わかめのサラダ キャベツの味噌汁 ハロウィンデザート ふりかけ	牛乳・シューマイ 茎わかめ・ハム 生揚げ・かつお節	ごはん・ごま油 砂糖・かぼちゃプリン	もやし・むき豆・コーン 人参・キャベツ・えのき 葱・やさしいふりかけ

※ 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。