



11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 (水)		中華丼 青菜のスープ 青のり小魚	牛乳・豚肉・うずら卵 えび・いか・豆腐 ベーコン・青のり小魚	ごはん・ごま油 サラダ油・でんぱん	玉葱・白菜・筍・人参 干し椎茸・絹さや 小松菜・コーン
2 (木)		カレーうどん 大学芋 即席漬け	牛乳・豚肉・油揚げ	ソフト麺・サラダ油 カレールウ・さつま芋 揚げ油・砂糖・ごま	ごぼう・干し椎茸 人参・玉葱・葱 きゅうり・キャバツ・生姜
6 (月)		いかの生姜焼き ごま和え どさんこ汁	牛乳・いか・豚肉 豆腐	ごはん・ごま・砂糖 じゃが芋・バター	生姜・小松菜・人参 もやし・にんにく 白菜・コーン・葱
7 (火)		厚焼き卵 金平ごぼう 里芋と厚揚げの味噌汁	牛乳・厚焼き卵 豚肉・生揚げ かつお節	ごはん・こんにやく サラダ油・砂糖・ごま 里芋	ごぼう・人参・いんげん 大根・葱
8 (水)		ハムチーズフライ 磯辺和え かきたま汁	牛乳・ハムチーズフライ のり・卵・豆腐・かつお節	ごはん・揚げ油	ほうれん草・キャバツ 人参・葱・えのき
9 (木)		焼き餃子 3ヶ 春雨入り中華サラダ ワンタンスープ 味付のり	牛乳・餃子・豚肉 味付のり	ごはん・春雨・ごま油 ワンタン	もやし・きゅうり・人参 コーン・メンマ・白菜 干し椎茸・葱
10 (金)		鮭とかぶのシチュー 野菜のごまドレッシング和え スティックチーズ	牛乳・鮭・ベーコン 生クリーム・ハム チーズ	コッパパン・じゃが芋 ホワイトルウ・サラダ油 ごま・砂糖	かぶ・人参・玉葱 しめじ・キャバツ・コーン ブロッコリー
13 (月)		鶏肉の塩から揚げ 2ヶ おかか和え なめこの味噌汁	牛乳・鶏肉・かつお節 豆腐	ごはん・でんぱん 揚げ油	生姜・にんにく・キャバツ もやし・人参・なめこ 大根・三つ葉
14 (火)		カレーライス フルーツ白玉	牛乳・豚肉	ごはん・じゃが芋 カレールウ・チーズ マーガリン・白玉もち アロエ・ナタデココ	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
15 (水)		和風おろしハンバーグ 二色添え野菜 華風コーンスープ	牛乳・ハンバーグ 鶏肉・卵	ごはん・砂糖・でんぱん	大根・葱・ブロッコリー カリフラワー・人参 玉葱・コーン・小松菜・生姜
16 (木)		酢豚 わかめとコーンのスープ ふりかけ	牛乳・豚肉・わかめ ベーコン・ふりかけ	ごはん・でんぱん じゃが芋・揚げ油 砂糖・サラダ油	生姜・玉葱・人参 筍・干し椎茸・ピーマン パイン・コーン・えのき
17 (金)		チキンのオープン焼き ポテトサラダ ジュリアンヌスープ アプリコットジャム	牛乳 チキンのオープン焼き ベーコン	食パン・じゃが芋 マヨネーズ アプリコットジャム	きゅうり・玉葱・人参 コーン・むき豆 キャバツ・セロリ えのき
20 (月)		メンチカツ 切干大根の煮物 白菜の味噌汁	牛乳・メンチカツ さつま揚げ・かつお節	ごはん・揚げ油 こんにやく・サラダ油 砂糖・麩	切干大根・人参・いんげん しめじ・白菜・葱
21 (火)		【りんご給食】 豚キムチ丼 コーン入り卵スープ 果物(りんご)	牛乳・豚肉・卵 ベーコン	ごはん・サラダ油 砂糖・ごま・ごま油	白菜キムチ・キャバツ 人参・玉葱・生姜 にんにく・コーン パセリ・りんご
22 (水)		鶏肉の朝鮮焼き のりマヨサラダ もずくの味噌汁	牛乳・鶏肉・ツナ のり・もずく・豆腐 油揚げ・かつお節	ごはん・砂糖・ごま油 マヨネーズ・ごま	生姜・にんにく・切干大根 キャバツ・むき豆・人参 えのき・葱
24 (金)		ポテトとウインナーのチリソース コーンポタージュ 果物(オレンジ)	牛乳・ウインナー 生クリーム	コッパパン・じゃが芋 サラダ油・砂糖・バター コーンポタージュルウ	生姜・にんにく・玉葱 人参・グリーンピース コーン・パセリ・オレンジ
27 (月)		いかの揚げ煮 ひじきの煮物 キャバツの味噌汁	牛乳・いか・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 こんにやく・サラダ油 じゃが芋	ごぼう・人参・いんげん キャバツ
28 (火)		【つや姫給食】 豚肉とごぼうの炒り煮 にらたま汁	牛乳・豚肉・豆腐 卵・かつお節	ごはん・こんにやく サラダ油・砂糖 ごま油・ごま・麩	ごぼう・人参・筍 ピーマン・葱・にら
29 (水)		おでん 五色納豆 果物(みかん)	牛乳・生揚げ・さつま揚げ ちくわ・昆布・うずら卵 鶏肉・納豆・チーズ・のり ハム・かつお節	ごはん・こんにやく	大根・人参・ほうれん草 みかん
30 (木)		ドライカレー 添えブロッコリー 春雨のすまし汁	牛乳・豚肉・大豆 チーズ・なると	ごはん・カレールウ サラダ油・春雨	玉葱・人参・ピーマン マッシュルーム・トマト にんにく・生姜・ブロッコリー 干し椎茸・葱・小松菜

【有機米給食(つや姫)】

※ お米は南陽市産はえぬきを提供しています。

※ パン・マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

※ 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。