

令和5年度



1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
9 (火)		【七草献立】 れんこんとえびの寄せ揚げ 塩昆布和え 七草すいとん汁 のりかつおふりかけ	牛乳 れんこんとえび寄せ揚げ 塩昆布・鶏肉 のりかつおふりかけ	ごはん・揚げ油・ごま油 すいとん	キャベツ・きゅうり・人参 ごぼう・かぶ・大根・セリ 干し椎茸
10 (水)		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 カクテルゼリー・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・みかん・バナナ
11 (木)		いかの西京焼き ひじきの煮物 根菜のごま汁	牛乳・いか・ひじき さつま揚げ・生揚げ かつお節	ごはん・こんにゃく サラダ油・じゃが芋 ごま	ごぼう・人参・いんげん 大根・葱
12 (金)		ホットドッグハンバーグ(コッパパン ハンバーグ・カレーソテー・パッकेチャップ) パンプキンスープ	牛乳 ホットドッグハンバーグ 生クリーム	コッパパン・サラダ油 ポタージュールウ・マーガリン	キャベツ・玉葱・ピーマン かぼちゃ・パセリ
15 (月)		【行事食・小正月】 コーンコロッケ 切干大根の煮物 白玉汁	牛乳・さつま揚げ 油揚げ・鶏肉	ごはん・揚げ油 こんにゃく・サラダ油 砂糖・白玉もち	コーンコロッケ・切干大根 人参・いんげん・しめじ ごぼう・三つ葉・干し椎茸
16 (火)		【海産物応援給食】 ホタテのオイスターソース炒め 里芋と厚揚げの味噌汁 ヨーグルト のり佃煮	牛乳・ホタテ・ハム 生揚げ・かつお節 ヨーグルト・のり佃煮	ごはん・ごま油・砂糖 でんぶん・里芋	キャベツ・人参・しめじ 生姜・大根・葱
17 (水)		おでん 五色納豆 果物(ぼんかん)	牛乳・いかボール さつま揚げ・竹輪・昆布 うずら卵・鶏肉・納豆・のり チーズ・ハム・かつお節	ごはん・こんにゃく	大根・人参・ほうれん草 ぼんかん
18 (木)		キャベツメンチカツ ごま和え 味噌ワントン汁	牛乳・キャベツメンチカツ 豚肉	ごはん・揚げ油・ごま 砂糖・ワントン	小松菜・人参・もやし・白菜 葱・メンマ・にんにく
19 (金)		焼ポテトのミートソース ジュリアンヌスープ アプリコットジャム	牛乳・豚肉 チーズ・ベーコン	食パン・じゃが芋 サラダ油・砂糖 アプリコットジャム	玉葱・人参・マッシュルーム グリーンピース・にんにく キャベツ・セロリ・えのき
22 (月)		味噌カツ 茹でキャベツ添え 春雨スープ	牛乳・とんかつ・わかめ なると	ごはん・揚げ油・砂糖 ごま・春雨	キャベツ・人参・葱 しめじ
23 (火)		豚キムチ丼 豆腐とえのきの味噌汁 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・葱 えのき・オレンジ
24 (水)		【沖郷小学校さんのリクエストメニュー】 鶏肉のから揚げ キラキラサラダ コーンポタージュ はちみつレモンゼリー わかめふりかけ	牛乳・鶏肉・チーズ 生クリーム わかめふりかけ	ごはん・でんぶん・揚げ油 サラダ油・バター ポタージュールウ はちみつレモンゼリー	生姜・にんにく・キャベツ 人参・むき豆・ブロッコリー コーン・玉葱・パセリ
25 (木)		【郷土料理：納豆汁】 鮭の塩焼き 磯辺和え 納豆汁 ミルメーク(コーヒー)	牛乳・鮭・のり・豆腐 油揚げ・納豆・かつお節	ごはん・こんにゃく ミルメーク	ほうれん草・キャベツ・もやし 人参・ごぼう・セリ
26 (金)		ホットドッグ(コッパパン・ウインナー) ポテトサラダ クラムチャウダー	牛乳・ウインナー・あさり ベーコン・生クリーム	コッパパン・じゃが芋 マヨネーズ・マーガリン ホワイトルウ	きゅうり・玉葱・人参・コーン むき豆・マッシュルーム しめじ
29 (月)		【雪若丸給食】 さんまの蒲焼 お浸し かぶと打ち豆の味噌汁	牛乳・さんま・生揚げ 打ち豆・かつお節	ごはん・でんぶん 揚げ油・砂糖・ごま	生姜・ほうれん草・キャベツ もやし・人参・かぶ・かぶの葉
30 (火)		豚肉とキャベツの塩麹炒め なめこの味噌汁 チーズ	牛乳・豚肉・豆腐 かつお節・チーズ	ごはん・サラダ油・ごま	玉葱・キャベツ・人参・ら 筍・にんにく・なめこ 大根・三つ葉
31 (水)		シューマイ 3ヶ ほうれん草の五目炒め 大根のそぼろあん煮	牛乳・シューマイ さつま揚げ・炒り卵 豚肉・生揚げ	ごはん・サラダ油 こんにゃく・でんぶん	ほうれん草・筍・しめじ もやし・人参・大根 いんげん

※1/31(水)3年生は受験のため全員弁当です。

※ 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。