



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
3 (月)	厚焼き卵 大豆とこんにゃくの炒り煮 五目スープ しそひじき	牛乳・厚焼き卵 大豆・昆布・さつま揚げ 豚肉・しそひじき	ごはん・こんにゃく サラダ油・砂糖 マロニー・ごま油	ごぼう・人参・いんげん 生姜・メンマ・もやし・葱
4 (火)	いかの西京焼き カミカミごまマヨサラダ バイザンヌスープ	牛乳・いか・西京みそ 昆布・鶏肉・ベーコン	ごはん・マヨネーズ・ごま	ごぼう・きゅうり・人参 むき豆・キャベツ・玉葱 かぶ・ほうれん草
5 (水)	鶏肉の塩から揚げ おかか和え みそかきたま汁	牛乳・鶏肉・かつお節 豆腐・卵・みそ	ごはん・でんぶん・揚げ油	生姜・にんにく キャベツ・もやし・人参 小松菜・えのき
6 (木)	鮮やかチャプチェ ポテトとキャベツのスープ 果物(オレンジ)	牛乳・豚肉・ベーコン	ごはん・春雨・サラダ油 ごま油・ごま・じゃがいも	筍・人参・干し椎茸・玉葱 青赤黄ピーマン・キャベツ セロリ・コーン・オレング
7 (金)	フイレオチキン ゴロゴロサラダ ジュリアンヌスープ マーシャルビーンズ	牛乳・フィレオチキン チーズ・ベーコン	食パン・揚げ油・サラダ油 マーシャルビーンズ	むき豆・カリフラワー ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・玉葱・セロリ えのきたけ
10 (月)	春巻き 2本 おかひじきのごま醤油和え 華風コーンスープ 味付のり	牛乳・春巻き・鶏肉 卵・味付のり	ごはん・揚げ油 ごま・ごま油	おかひじき・人参・もやし 玉葱・コーン・小松菜・生姜
11 (火)	かつおと大豆のごま味噌 豆腐のすまし汁 みかんゼリー のりかつおふりかけ	牛乳・かつお・大豆・みそ 豆腐・わかめ・なると かつお節・ふりかけ	ごはん・でんぶん・揚げ油 砂糖・ごま・みかんゼリー	人参・コーン・しめじ・葱
12 (水)	中華丼 じゃが芋としめじの味噌汁 ミニトマト 2ヶ	牛乳・豚肉・うずら卵 えび・油揚げ・みそ 煮干し	ごはん・ごま油・サラダ油 でんぶん・じゃがいも	玉葱・白菜・筍・人参 干し椎茸・きぬさや キャベツ・しめじ ミニトマト
13 (木)	鶏肉の朝鮮焼き カレー金平 わかめスープ	牛乳・鶏肉・みそ さつま揚げ・わかめ かまぼこ・豆腐・かつお節	ごはん・砂糖・ごま油 こんにゃく・サラダ油	生姜・にんにく・ごぼう 人参・ピーマン・葱
14 (金)	フィッシュバーガー(パンズパン・ 白身魚フライ・ゆでキャベツ・Pマヨネーズ) コーンチャウダー	牛乳・白身魚フライ ベーコン・ひよこまめ 生クリーム	パンズパン・揚げ油 マヨネーズ・じゃがいも マーガリン・ホワイトルウ	キャベツ・コーン・玉葱・人参 マッシュルーム・パセリ
19 (水)	ちくわの鉄火煮 おかひじきの華風和え 豚汁	牛乳・焼き竹輪・豆腐 豚肉・みそ	ごはん・サラダ油・砂糖 ごま・ごま油・じゃがいも こんにゃく	おかひじき・もやし・人参 コーン・ごぼう・大根・葱
20 (木)	コーンと大豆のメンチカツ 塩昆布和え みそワタシ汁	牛乳・メンチカツ・塩昆布 豚肉・みそ	ごはん・揚げ油・ごま油 ワタシ汁	キャベツ・きゅうり・人参 もやし・葱・メンマ・にんにく
21 (金)	チリコンカン パンプキンスープ ヨーグルト	牛乳・豚肉・大豆 生クリーム・ヨーグルト	米粉パン・サラダ油 砂糖・ポタージュルウ マーガリン	玉葱・にんにく・トマト・南瓜 パセリ
24 (月)	みそカツ ゆでキャベツ添え えのき入り卵スープ	牛乳・とんかつ・みそ・豆腐 卵・ベーコン	ごはん・揚げ油・砂糖 ごま	キャベツ・えのき・葱・人参
25 (火)	筑前煮 わかめの味噌汁 果物(冷凍パイ)	牛乳・鶏肉・わかめ・豆腐 みそ・かつお節	ごはん・こんにゃく さといも・サラダ油 砂糖・麩	ごぼう・人参・干し椎茸 いんげん・筍・葱・しめじ 冷凍パイ
26 (水)	さば昆布醤油干し 三色おひたし 芋もち汁	牛乳・さば昆布醤油干し 鶏肉・油揚げ	ごはん・いももち	キャベツ・もやし・人参 ごぼう・干し椎茸 しめじ・三つ葉
27 (木)	カレーライス 海藻サラダ	牛乳・豚肉・チーズ 海藻ミックス・わかめ	ごはん・じゃがいも カレールウ・マーガリン サラダ油	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
28 (金)	ペンネのトマトソース 小松菜とベーコンのスープ マーガリン	牛乳・鶏肉・ベーコン	コッパパン・ペンネ バター・春雨・マーガリン	玉葱・にんにく・トマト 人参・ピーマン・小松菜 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。
※ 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。