



# 給食献立表



南陽市立 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)	あじのカレー揚げ ナムル 五目スープ	牛乳・あじのカレー揚げ 豚肉	ごはん・揚げ油・ごま ごま油・マロニー	ほうれん草・もやし・人参 切干大根・生姜・メンマ キャベツ・葱
2 (木)	<b>【こどもの日お祝い献立】</b> 菜の花ごはん さくらシューマイ 2ヶ ツナマヨサラダ ゆばのすまし汁	牛乳・さくらシューマイ ツナ・ゆば・鶏肉 豆腐	ごはん・ごま・マヨネーズ	茎立ち・コーン・キャベツ ブロッコリー・人参 しめじ・三つ葉
7 (火)	豚丼 キャベツの味噌汁 果物(オレンジ)	牛乳・豚肉・油揚げ みそ・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 オレンジ
8 (水)	さばの味噌煮 お浸し 豆腐のすまし汁	牛乳・さばの味噌煮 豆腐・わかめ・なると かつお節	ごはん	小松菜・もやし・人参 しめじ・葱
9 (木)	ハムチーズフライ 春雨入り中華サラダ 味噌けんちん	牛乳・ハムチーズフライ 豆腐・油揚げ みそ・かつお節	ごはん・揚げ油 春雨・ごま油・砂糖 こんにゃく	もやし・きゅうり・人参 コーン・ごぼう・しめじ・葱
10 (金)	チキンのオープン焼き フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 チキンのオープン焼き ハム・生クリーム	コッパパン・サラダ油 バター・ポタージュルウ	キャベツ・むき豆・人参 ブロッコリー・コーン 玉葱・パセリ
13 (月)	サックリメンチカツ 磯辺和え すいとん汁	牛乳・メンチカツ のり・鶏肉	ごはん・揚げ油 すいとん	ほうれん草・キャベツ もやし・人参・ごぼう 干し椎茸・しめじ・三つ葉
14 (火)	ほうれん草の五目炒め なめこの味噌汁 青じそ納豆	牛乳・豚肉・炒り卵 豆腐・みそ・かつお節 青じそ納豆	ごはん・サラダ油	ほうれん草・筍・しめじ もやし・人参・生姜 なめこ・大根・三つ葉
15 (水)	鮭の揚げ煮 おかひじきのからし和え かきたま汁	牛乳・鮭・卵・豆腐 かつお節	ごはん・でんぷん 揚げ油・砂糖	生姜・おかひじき・もやし 人参・葱・えのき
16 (木)	カレーライス フルーツ杏仁	牛乳・豚肉・チーズ	ごはん・大麦 じゃが芋・カレールウ マーガリン・カクテルゼリー 杏仁豆腐	玉葱・人参・グリーンピース にんにく・アップルソース ミックスフルーツ(りんご・もも・ラフランス) バナナ・みかん
17 (金)	焼ポテトのミートソース 野菜スープ スライスチーズ	牛乳・豚肉・ベーコン チーズ	食パン・じゃが芋 サラダ油・砂糖	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
20 (月)	豚肉と春雨の炒め物 にら玉汁 ヨーグルト	牛乳・豚肉・豆腐・卵 かつお節・ヨーグルト	ごはん・春雨・サラダ油 ごま油・ごま・麩	生姜・人参・小松菜・筍 玉葱・干し椎茸・にら
21 (火)	鮭の塩焼き 小松菜のごま和え 山菜汁	牛乳・鮭・豚肉 生揚げ・みそ	ごはん・ごま・砂糖	小松菜・人参・もやし 山菜ミックス・筍・しめじ
22 (水)	ピリ辛肉みそ丼 わかめのすまし汁	牛乳・豚肉・みそ わかめ・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
23 (木)	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 味付のり	牛乳・鶏肉・高野豆腐 油揚げ・みそ・かつお節 味付のり	ごはん・でんぷん 揚げ油・砂糖 じゃが芋	生姜・にんにく・レモン汁 キャベツ・もやし・葱 人参
24 (金)	ツナサンド(コッパパン・ツナマヨ) ミネストローネ ミルクメーク(コーヒー)	牛乳・ツナ・ベーコン	コッパパン・パン粉 バター・マヨネーズ マカロニ・じゃが芋 オリーブオイル・ミルクメーク	玉葱・コーン・キャベツ ピーマン・セロリ・にんにく トマト
27 (月)	ハンバーグきのこソースがけ (ハンバーグ・きのこソース) 青菜とベーコンのスープ 果物(オレンジ)	牛乳・ハンバーグ ベーコン	ごはん・サラダ油・砂糖	しめじ・エリンギ・マッシュルーム 玉葱・小松菜・もやし 人参・コーン・オレンジ
28 (火)	焼き餃子 3ヶ 即席漬 麻婆豆腐	牛乳・餃子・豆腐 豚肉・みそ	ごはん・ごま油 サラダ油・でんぷん	きゅうり・キャベツ・人参 生姜・葱・にら・にんにく 干し椎茸
29 (水)	サクッとコーンコロッセ ひじきの煮物 じゃが芋の味噌汁	牛乳・ひじき・さつま揚げ 打ち豆・生揚げ・みそ かつお節	ごはん 揚げ油・こんにゃく サラダ油・じゃが芋	コーンコロッセ・ごぼう・人参・いん げん 葱・しめじ
30 (木)	ドライカレー 添えブロッコリー 小松菜のスープ	牛乳・豚肉・大豆 チーズ・豆腐 ベーコン	ごはん・カレールウ サラダ油	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 小松菜・コーン
31 (金)	えびカツ マカロニサラダ コーン入り卵スープ アプリコットジャム	牛乳・えびカツ 鶏肉・卵・ベーコン	食パン・揚げ油 マカロニ・マヨネーズ ジャム	キャベツ・人参・むき豆 コーン・玉葱・パセリ

※ 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。