



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 (月)		鶏肉の甘辛煮 小松菜お浸し 豆腐の味噌汁	牛乳・鶏肉・豆腐・油揚げ わかめ・みそ・煮干し	ごはん・でんぷん・揚げ油 砂糖	小松菜・キャベツ・もやし 人参・葱・えのき
2 (火)		ハンバーグケチャップソースがけ ポテトサラダ 春雨スープ	牛乳・ハンバーグ 鶏肉・わかめ	ごはん・砂糖・じゃが芋 マヨネーズ・春雨	きゅうり・玉葱・人参 コーン・むき豆 葱・しめじ
3 (水)		豚肉とキャベツの塩麴炒め えのき入りかきたま汁 果物(オレンジ)	牛乳・豚肉・卵 豆腐・かつお節	ごはん・サラダ油・ごま	玉葱・キャベツ・人参・にら 筍・にんにく・葱・えのき オレンジ
4 (木)		さばの味噌煮 おかひじきのお浸し すまし汁 チーズ	牛乳・さばの味噌煮 鶏肉・豆腐・チーズ	ごはん	おかひじき・もやし 人参・干し椎茸・小松菜
5 (金)		[七夕献立] 鶏肉のトマト煮 小松菜とベーコンのスープ ブルーベリージャム りんごゼリー	牛乳・鶏肉 ベーコン	食パン・サラダ油・砂糖 ブルーベリージャム りんごゼリー	玉葱・人参・セロリ スズキニ・ピーマン トマト・小松菜・もやし しめじ・コーン
8 (月)		ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳・豚肉・スキムミルク 海藻ミックス・わかめ	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 ごま油	玉葱・人参・トマト マッシュルーム・グリーンピース にんにく・生姜・むき豆 コーン・もやし
9 (火)		キャベツメンチカツ おかか和え なめこの味噌汁	牛乳・キャベツメンチカツ かつお節・豆腐・みそ	ごはん・揚げ油	キャベツ・もやし・人参 なめこ・大根・三つ葉
10 (水)		回鍋肉 わかめのすまし汁 青のり小魚	牛乳・豚肉・みそ わかめ・なると・かつお節 青のり小魚	ごはん・ごま油・砂糖 でんぷん	キャベツ・葱・菊・赤ピーマン ピーマン・生姜・にんにく 人参・えのき・もやし 絹さや
11 (木)		白身魚フライ バックソース 添え野菜 麻婆豆腐	牛乳・白身魚フライ 豆腐・豚肉・みそ	ごはん・揚げ油・ごま油 サラダ油・でんぷん	ブロッコリー・カリフラワー 人参・葱・にら・生姜 にんにく・干し椎茸
12 (金)		ホットドッグ(コッパン・バックケチャップ ホットドッグハンバーグ・野菜ソテー) オクラのトロトロスープ ヨーグルト	牛乳 ホットドッグハンバーグ 豆腐・鶏肉・ヨーグルト	コッパン・サラダ油	キャベツ・玉葱・ピーマン オクラ・人参・えのき
16 (火)		鶏肉のから揚げ わかめ和え みそけんちん汁 ふりかけ	牛乳・鶏肉・わかめ 油揚げ・みそ ふりかけ	ごはん・でんぷん 揚げ油・ごま・じゃが芋 こんにゃく	生姜・にんにく・もやし 人参・きゅうり・コーン ごぼう・しめじ・葱
17 (水)		いわしの梅煮 おかひじきの辛し和え 白玉汁	牛乳・いわしの梅煮 油揚げ・鶏肉	ごはん・白玉もち	おかひじき・もやし 人参・ごぼう・三つ葉 干し椎茸
18 (木)		男爵コロッケ バックソース ツナとキャベツのサラダ 麩の味噌汁	牛乳・ツナ・豆腐 わかめ・みそ かつお節	ごはん・男爵コロッケ 揚げ油・サラダ油・ごま 麩	キャベツ・ブロッコリー 人参・コーン・しめじ 葱
19 (金)		鶏肉のマーマレード煮 野菜スープ マーガリン 果物(すいか)	牛乳・鶏肉・うずら卵 ベーコン	黒糖食パン・さつま芋 揚げ油・サラダ油 マーマレード・じゃが芋 マーガリン	人参・白菜・玉葱 セロリ・すいか
22 (月)		鮭の塩焼き 五目金平 親子汁	牛乳・鮭・さつま揚げ 鶏肉・卵	ごはん・こんにゃく サラダ油・ごま・砂糖 ごま油・じゃが芋	ごぼう・人参・筍・いんげん 玉葱・絹さや・干し椎茸
23 (火)		チキンカレー フルーツ白玉	牛乳・鶏肉・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 カラフル白玉	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・みかん缶詰
24 (水)		かぼちゃチーズフライ ほうれん草のおひたし 具だくさん味噌汁 のり佃煮	牛乳・高野豆腐 油揚げ・みそ・煮干し のり佃煮	ごはん・揚げ油・じゃが芋	かぼちゃチーズフライ ほうれん草・キャベツ・もやし 人参・葱・大根・しめじ
25 (木)		酢鶏 もずく入り卵スープ	牛乳・鶏肉・もずく 豆腐・卵・かつお節	ごはん・でんぷん 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 バイン缶詰・えのき・葱
26 (金)		焼きソーセージ マカロニサラダ わかめとコーンのスープ	牛乳・ウインナー チーズ・わかめ ベーコン	米粉パン・マカロニ マヨネーズ	キャベツ・人参・むき豆 コーン・えのき・玉葱
29 (月)		あじの甘辛ソースがけ 即席漬け 根菜汁	牛乳・あじ・油揚げ かつお節	ごはん・でんぷん・揚げ油 砂糖・じゃが芋 こんにゃく	きゅうり・キャベツ・人参・生姜 大根・ごぼう・葱
30 (火)		ゆかりごはん ポテトのオープン焼き 磯辺和え 夏野菜の味噌汁 ミルメークコーヒー	牛乳・のり・油揚げ かつお節・みそ	ごはん ポテトのオープン焼き ミルメーク	ゆかり・ほうれん草・キャベツ もやし・人参・なす・かぼちゃ 玉葱・むき豆
31 (水)		ピピンパ(ごはん・肉炒め・ナムル) 青菜のスープ	牛乳・豚肉・炒り卵 豆腐・ベーコン	ごはん・サラダ油・ごま ごま油	ぜんまい・切干大根・生姜 にんにく・人参・ほうれん草 もやし・小松菜・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。