



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 |
|-----------|--|------------------------------------|------------------------------------|---|
| 20 (火) | わかめごはん 白身魚のラビゴットソース(フライ・ソース) 五目スープ | 牛乳・わかめ 白身魚フライ・豚肉 | ごはん・揚げ油・サラダ油 砂糖・マロニー・ごま油 | 玉葱・赤黄緑ピーマン レモン汁・生姜・メンマ もやし・人参・葱 |
| 21 (水) | いかの生姜焼き カレー金平 キャベツの味噌汁 ヨーグルト | 牛乳・いか・さつま揚げ 油揚げ・みそ・煮干し ヨーグルト | ごはん・こんにやく サラダ油・砂糖 じゃが芋 | 生姜・ごぼう・人参・ピーマン キャベツ |
| 22 (木) | 春巻き 2本 のりマヨサラダ かきたま汁 | 牛乳・春巻き・ツナ・のり 卵・豆腐・かつお節 | ごはん・揚げ油 マヨネーズ・ごま | 切干大根・きゅうり・むき豆 コーン・人参・葱・えのき |
| 23 (金) | チキンのオープン焼き 野菜のごまドレッシング和え ミルクスープ | 牛乳・ハム チキンのオープン焼き 鶏肉・生クリーム | コッパパン サラダ油・ごま・砂糖 じゃが芋・ホワイトルウ | キャベツ・人参・コーン ブロッコリー・玉葱・しめじ マッシュルーム・パセリ |
| 26 (月) | ホキ和風フライ ごま和え 豚汁 野菜ふりかけ | 牛乳・ホキ和風フライ 豆腐・豚肉・みそ | ごはん・揚げ油・ごま 砂糖・じゃが芋 こんにやく | 小松菜・人参・もやし・ごぼう 大根・葱 野菜ふりかけ |
| 27 (火) | 夏野菜カレー フルーツポンチ | 牛乳・豚肉・チーズ | ごはん・カレールウ マーガリン カクテルゼリー | かぼちゃ・なす・玉葱・人参・トマト ピーマン・ズッキーニ・にんにく アップルソース・みかん缶詰・バナナ ミックスフルーツ <small>(もも・りんご・ラフランス)</small> |
| 28 (水) | 鶏肉の漬け焼き ひじきの煮物 小松菜のスープ | 牛乳・鶏肉・ひじき さつま揚げ・豆腐 ベーコン | ごはん・砂糖・ごま油 ごま・こんにやく サラダ油 | 生姜・にんにく・ごぼう 人参・むき豆・小松菜 コーン・玉葱 |
| 29 (木) | 豚肉とカラフルピーマンのピリ辛丼 しめじの味噌汁 甘夏ゼリー | 牛乳・豚肉・豆腐 油揚げ・わかめ みそ・かつお節 | ごはん・サラダ油 砂糖・でんぷん 甘夏ゼリー | 玉葱・人参・赤黄緑ピーマン 筍・干し椎茸・にんにく しめじ・葱 |
| 30 (金) | サクリメンチカツ フレンチサラダ コーン入り卵スープ マーマレードジャム | 牛乳・メンチカツ チーズ・卵 ベーコン | 食パン・揚げ油 サラダ油 マーマレードジャム | キャベツ・むき豆・人参 ブロッコリー・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。

給食センターの調理師さんにインタビュー

いつもおいしい給食を作ってくださる調理師さんに、質問してみました。給食について、興味を持ってもらえるとうれしいです。2学期もみなさんが元気に過ごせるように、心を込めて給食づくりをしていきます。よろしく願います。



仕事で楽しいのはどんな時？

- ★調理している時
- ★大変な時でも、仲間と協力して作業ができた時
- ★料理がおいしく出来た時
- ★おいしい給食をみんなで食べている時
- ★食缶が空っぽになって返却された時
- ★残菜が少なくて、みんな食べてくれたんだなあと感じる時



好きな献立、おすすめ献立は？

- ★定番だけど、給食のは格別!!
カレーライス 鶏のから揚げ
- ★サラダがおいしい!
のりマヨサラダ ごろごろサラダ
- ★これしか勝たん
おでん、五色納豆の組み合わせ
- ★他にもいろいろ
・かつおと大豆のごまみそがらめ
・鮭の照り煮 ・ささみのレモン風味
・中華丼 ・だしのきいた味噌汁



みなさんへひとこと♪

- ★給食は栄養満点。お腹いっぱい食べて元気に学校生活を楽しんでください。
- ★たくさんの方が関わって給食が届いています。感謝の気持ちを持って食べてくれるとうれしいです。
- ★嫌いな食べ物もあると思いますが、給食だと食べられることもあります。ぜひチャレンジしてみてください。
- ★給食の時間を楽しみにしていただけたらうれしいです。

