

令和6年度



給食献立表



今月の平均栄養価

エネルギー:843kcal たんぱく質:31.7g 脂質:25.0g 炭水化物:121.3g カルシウム:406mg 食塩相当量:3.4g

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
2 (月)		【昔の給食】 おにぎり ますの塩焼き 高菜煮	牛乳・ます ちりめんじゃこ さつま揚げ	ごはん・サラダ油	高菜・白菜
3 (火)		たきごみごはん のりマヨサラダ ゆばのすまし汁	牛乳・鶏肉・油揚げ ツナ・のり・ゆば・豆腐 かまぼこ	ごはん・こんにゃく マヨネーズ・ごま	ごぼう・筍・人参・切干大根 きゅうり・むき豆・コーン しめじ・三つ葉
4 (水)		豚キムチ炒め もずくの味噌汁 果物(みかん)	牛乳・豚肉・もずく 豆腐・油揚げ・みそ かつお節	ごはん・サラダ油 ごま油	にんにく・キャベツ・もやし 玉葱・筍・人参・白菜キムチ えのき・葱・みかん
5 (木)		【ラフランス給食】 麻婆春雨 かぶと打ち豆の味噌汁 果物(ラフランス) しそひじき	牛乳・豚肉・生揚げ 打ち豆・みそ・かつお節 しそひじき	ごはん・春雨・サラダ油 ごま油	筍・赤黄緑ピーマン・人参 干し椎茸・生姜・かぶ・かぶの葉 ラフランス
6 (金)		【給食記念献立】 ポロニアステーキ ツナとキャベツのサラダ ABCマカロニと白菜のスープ	牛乳・ポロニアステーキ ツナ・ベーコン	ベタチョコパン・揚げ油 サラダ油・ごま・マカロニ	キャベツ・ブロッコリー 人参・白菜・玉葱・コーン 赤ピーマン
9 (月)		ささみのレモン風味揚げ ゆでキャベツ 春雨のすまし汁 のり佃煮	牛乳・鶏肉・なると のり佃煮	ごはん・でんぱん 揚げ油・砂糖・春雨	生姜・にんにく・レモン果汁 キャベツ・干し椎茸 葱・人参・小松菜
10 (火)		いかの西京焼き 小松菜のおひたし 豚汁 レモンヨーグルト	牛乳・いか・西京みそ ちくわ・豆腐・豚肉・みそ ヨーグルト	ごはん・じゃが芋 こんにゃく	小松菜・もやし・人参 ごぼう・大根・葱
11 (水)		揚げ里芋のそぼろ和え 小松菜とえのきの味噌汁 青じそ納豆	牛乳・豚肉・油揚げ みそ・煮干し・納豆	ごはん・里芋・でんぱん 揚げ油・砂糖	玉葱・人参・むき豆 小松菜・えのき・もやし
12 (木)		コーンシューマイ 3ヶ おかか和え 肉じゃが	牛乳・コーンシューマイ 糸かつお・豚肉 高野豆腐	ごはん・じゃが芋 こんにゃく・砂糖 サラダ油	キャベツ・もやし・人参 玉葱・絹さや
13 (金)		鶏肉の塩から揚げ フレンチサラダ パンブキンスープ	牛乳・鶏肉・チーズ 生クリーム	コッパパン・でんぱん 揚げ油・サラダ油 ポタージュール・マーガリン	生姜・にんにく・キャベツ むき豆・人参・コーン ブロッコリー・かぼちゃ 玉葱
16 (月)		キャベツメンチカツ 塩昆布和え 大根のそぼろあん煮	牛乳・キャベツメンチカツ 塩昆布・豚肉・生揚げ	ごはん・揚げ油・ごま油 こんにゃく・サラダ油 でんぱん	キャベツ・きゅうり 人参・大根・いんげん
17 (火)		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 砂糖	玉葱・人参・グリーンピース・にんにく アップルソース・アロエ・ナタデココ ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス) みかん缶詰・バナナ
18 (水)		鱈の南蛮漬け 三色おひたし 芋もち汁	牛乳・あじ・鶏肉 油揚げ	ごはん・でんぱん・揚げ油 砂糖・ごま油・芋もち	キャベツ・もやし・人参 ごぼう・干し椎茸・しめじ 三つ葉
19 (木)		ピリ辛肉みそ丼 わかめの味噌汁 果物(オレンジ)	牛乳・豚肉・みそ わかめ・豆腐・煮干し	ごはん・サラダ油 砂糖・麩	人参・玉葱・キャベツ・しめじ グリーンピース・にんにく・生姜 葱・オレンジ
20 (金)		キラキラサラダ 白菜のクリーム煮 マーガリン	牛乳・チーズ・ハム 鶏肉・生クリーム	黒糖食パン・サラダ油 じゃが芋・マーガリン 米粉	キャベツ・人参・むき豆 ブロッコリー・白菜・玉葱 しめじ・コーン
23 (月)		ハムチーズフライ 冬至かぼちゃ 白菜と厚揚げの味噌汁 わかめふりかけ	牛乳・わかめ ハムチーズフライ・小豆 生揚げ・みそ・煮干し	ごはん・揚げ油	かぼちゃ・白菜・大根 人参
24 (火)		【クリスマス セレクトデザート献立】 ドライカレー 添えブロッコリー 青菜のスープ セレクトデザート(ゼリー3種類から選ぶ)	牛乳・豚肉・大豆 チーズ・豆腐・ベーコン	ナン・カレールウ サラダ油 (はちみつレモンゼリー 豆乳パンナコッタ いちごミルクプリン)	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
25 (水)		中華丼 しめじの味噌汁 チーズ	牛乳・豚肉・うずら卵 えび・豆腐・油揚げ みそ・かつお節・チーズ	ごはん・ごま油 サラダ油・でんぱん	玉葱・白菜・筍・人参 干し椎茸・絹さや しめじ・葱

※ 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。