

令和6年度



給食献立表



今月の平均栄養価

エネルギー:855kcal たんぱく質:32.0g 脂質:25.3g 炭水化物:123.9g カルシウム:397mg 食塩相当量:3.3g

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 (金)	食パン 男爵コロッケ 茎わかめのサラダ キャベツと肉団子のスープ 黒豆きなこクリーム	牛乳・男爵コロッケ 茎わかめ・ハム・鶏肉団子	食パン・揚げ油・ごま油 砂糖・マロニー 黒豆きなこクリーム	もやし・むき豆・コーン・人参 キャベツ・葱
5 (火)	ハヤシライス チーズオムレツ 二色添え野菜	牛乳・豚肉・チーズオムレツ	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	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 ブロッコリー・カリフラワー
6 (水)	鱈の甘辛ソースかけ おかか和え 小松菜とベーコンのスープ	牛乳・あじ・かつお節 ベーコン	ごはん・でんぷん・揚げ油 砂糖・春雨	キャベツ・もやし・人参・小松菜 玉葱・しめじ・コーン
7 (木)	【室岡ファームさんの豚肉給食】 豚丼 なめこの味噌汁 果物(オレンジ)	牛乳・豚肉・豆腐・みそ かつお節	ごはん・こんにゃく・砂糖	生姜・玉葱・ごぼう・グリーンピース なめこ・大根・三つ葉 オレンジ
8 (金)	コッパン ホットドックハンバーグ(コッパン・ ハンバーグ・Pケチャップ・カレーソテー) クラムチャウダー	牛乳・ハンバーグ あさり・ベーコン 生クリーム	コッパン・サラダ油 じゃが芋・マーガリン ホホワイトルウ	キャベツ・玉葱・ピーマン 玉葱・人参・マッシュルーム パセリ
11 (月)	有機米 【有機米給食 11日~14日】 豚ももカツ パックソース ごま和え 鮭のかす汁	牛乳・豚ももカツ・鮭 豆腐・かつお節・みそ	ごはん・揚げ油・ごま・砂糖 じゃが芋	小松菜・人参・もやし 大根・ごぼう・葱
12 (火)	有機米 酢鶏 春雨のすまし汁 ヨーグルト	牛乳・鶏肉・なると かつお節・ヨーグルト	ごはん・でんぷん じゃが芋・揚げ油・サラダ油 砂糖・春雨	生姜・玉葱・人参・筍・干し椎茸 ピーマン・パイン缶詰・葱 小松菜
13 (水)	有機米 ハンバーグきのこソースかけ ポテトのスープ ビーンズカル(大豆入り小魚)	牛乳・ハンバーグ・ベーコン 大豆入り小魚	ごはん・サラダ油・砂糖 じゃが芋	しめじ・エリンギ・マッシュルーム 玉葱・人参・セロリ・コーン
14 (木)	有機米 さんまの蒲焼 お浸し 豚汁	牛乳・さんま・豆腐 豚肉・みそ	ごはん・でんぷん・揚げ油 砂糖・ごま・じゃが芋 こんにゃく	生姜・キャベツ・もやし・人参 ごぼう・大根・葱
15 (金)	米粉パン ドライカレー 添えブロッコリー ABCマカロニと白菜のスープ	牛乳・豚肉・大豆 チーズ・ベーコン	米粉パン・カレールウ サラダ油・マカロニ	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 白菜・コーン・赤ピーマン
18 (月)	豚キムチ丼 わかめスープ チーズ	牛乳・豚肉・わかめ かまぼこ・かつお節・チーズ	ごはん・サラダ油・砂糖 ごま・ごま油	白菜キムチ・キャベツ・人参 玉葱・生姜・にんにく・もやし 葱
19 (火)	シューマイ 3ヶ 卵の花炒り キャベツのみそ汁 のり佃煮	牛乳・シューマイ・おから ちくわ・豆乳・油揚げ・みそ かつお節・のり佃煮	ごはん・こんにゃく サラダ油・じゃが芋	ごぼう・人参・葱 干し椎茸・キャベツ
20 (水)	【りんご給食】 筑前煮 白菜と生揚げのみそ汁 果物(りんご)	牛乳・鶏肉・生揚げ みそ・かつお節	ごはん・こんにゃく 里芋・サラダ油・砂糖	ごぼう・人参・干し椎茸 いんげん・筍・白菜・葱 りんご
21 (木)	【和食の日 芋煮給食】 わかめ和え 芋煮 こうじ納豆	牛乳・わかめ・牛肉 こうじ納豆	ごはん・ごま・里芋 こんにゃく・砂糖	もやし・人参・きゅうり・コーン 葱・しめじ・大根
22 (金)	コッパン 白身魚フライ パックソース 野菜のごまドレッシング和え 白いんげん豆のポタージュ	牛乳・白身魚フライ ハム・白いんげん豆 ベーコン・スキムミルク 豆乳	コッパン・揚げ油 サラダ油・ごま 砂糖・マーガリン・米粉	キャベツ・人参・ブロッコリー 玉葱
25 (月)	有機米 ハムチーズフライ 磯辺和え 親子汁	牛乳・ハムチーズフライ のり・鶏肉・卵	ごはん・揚げ油 じゃが芋	ほうれん草・キャベツ・もやし 人参・玉葱・絹さや・干し椎茸
26 (火)	【宮内中学校さんのリクエストメニュー】 ポークカレーライス 白玉フルーツポンチ	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 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
27 (水)	五色納豆 おでん 果物(みかん)	牛乳・納豆・チーズ・のり ハム・かつお節・ウィンナー さつま揚げ・ちくわ・昆布 うずら卵・鶏肉	ごはん・こんにゃく	ほうれん草・大根・人参 みかん
28 (木)	【つや姫給食】 鶏肉の朝鮮焼き 浅漬け 里芋のみそ汁 ミルメーク(キャラメル)	牛乳・鶏肉・みそ 生揚げ・かつお節	ごはん・砂糖・ごま油 里芋・ミルメーク	生姜・にんにく・キャベツ 人参・かぶ・大根・葱
29 (金)	食パン えびカツ パックソース カミカミごまマヨサラダ ミネストローネ いちご&マーガリン	牛乳・えびカツ 昆布・ベーコン	食パン・揚げ油・マヨネーズ ごま・マカロニ・じゃが芋 オリーブオイル いちご&マーガリン	ごぼう・きゅうり・人参・むき豆 キャベツ・玉葱・ピーマン・セロリ にんにく・トマト

※ 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。