

令和6年度



# 給食献立表



今月の平均栄養価

エネルギー:814kcal たんぱく質:31.5g 脂質:25.5g 炭水化物:112.6g カルシウム:381mg 食塩相当量:3.2g

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
7 (火)		ゆかりごはん 剣えびと大豆の揚げ煮 五色和え 七草すいとん汁	牛乳・剣えび・大豆 ハム・鶏肉	ごはん・でんぷん 揚げ油・砂糖・ごま すいとん	ゆかり・キャベツ・人参 もやし・きゅうり・ごぼう かぶ・大根・せり・干し椎茸
8 (水)		鶏のごまごま焼き お浸し わかめとコーンのスープ 野菜ふりかけ	牛乳・鶏肉・わかめ ベーコン	ごはん・砂糖・ごま	生姜・ほうれん草・キャベツ もやし・人参・コーン えのき・玉葱・野菜ふりかけ
9 (木)		豚丼(ごはん・豚丼の具) 小松菜の味噌汁 果物(オレンジ)	牛乳・豚肉・生揚げ みそ・煮干し	ごはん・こんにゃく 砂糖	生姜・玉葱・ごぼう グリーンピース・小松菜 もやし・葱・人参 オレンジ
10 (金)		オムレツ森のソース (プレーンオムレツ・きのこソース) 冬野菜のクリーム煮	牛乳・オムレツ・鶏肉 生クリーム	コッパパン・サラダ油 砂糖・マーガリン ホワイトルウ	しめじ・エリンギ・マッシュルーム 玉葱・かぶ・人参・カリフラワー 白菜
14 (火)		ビビンバ(ごはん・肉炒め・ナムル) キャベツの味噌汁	牛乳・豚肉・炒り卵 油揚げ・みそ・かつお節	ごはん・サラダ油 ごま・ごま油・じゃが芋	ぜんまい・切干大根・生姜 にんにく・人参・ほうれん草 もやし・キャベツ
15 (水)		<b>【沖郷小学校さんのリクエストメニュー】</b> ささみのレモン風味揚げ 海藻サラダ えのき入り卵スープ プリン わかめふりかけ	牛乳・鶏肉・海藻ミックス わかめ・豆腐・卵 ベーコン・わかめふりかけ	ごはん・でんぷん・揚げ油 砂糖・サラダ油 プリン	生姜・にんにく・レモン果汁 むき豆・人参・コーン もやし・えのき・葱
16 (木)		カレーライス フルーツ白玉	牛乳・豚肉・チーズ	ごはん・じゃが芋 カレールウ・マーガリン 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・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) バナナ・みかん缶詰
17 (金)		チキンのオープン焼き フレンチサラダ 白菜と鶏肉団子のスープ いちごジャム	牛乳 チキンのオープン焼き チーズ・鶏肉団子	食パン・サラダ油 春雨・いちごジャム	キャベツ・むき豆・人参 コーン・ブロッコリー 白菜・葱
20 (月)		メンマの炒り煮 豚キムチ鍋 ヨーグルト	牛乳・さつま揚げ 豚肉・豆腐・みそ ヨーグルト	ごはん・こんにゃく ごま油・ごま	メンマ・いんげん・人参 白菜・大根・えのき・にら 葱・白菜キムチ
21 (火)		<b>【郷土料理 納豆汁給食】</b> 鶏肉の唐揚げ 浅漬け 納豆汁	牛乳・鶏肉・豆腐 油揚げ・納豆 みそ・かつお節	ごはん・でんぷん 揚げ油・こんにゃく	生姜・にんにく・キャベツ 人参・大根・ごぼう・せり
22 (水)		鮭の塩焼き ひじきの煮物 白菜の味噌汁 ミルメーク(コーヒー)	牛乳・鮭・ひじき さつま揚げ・打ち豆 生揚げ・みそ・かつお節	ごはん・こんにゃく サラダ油・ミルメーク	ごぼう・人参・いんげん 白菜・しめじ
23 (木)		春巻き 2本 おかか和え 味噌ワントン汁	牛乳・春巻き・かつお節 豚肉・みそ	ごはん・揚げ油 ワントン	ほうれん草・キャベツ もやし・人参・白菜 葱・メンマ・にんにく
24 (金)		鶏肉のマーマレード煮 野菜スープ マーガリン	牛乳・鶏肉・うずら卵 ベーコン	やまこめもちりパン 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
27 (月)		いかの甘辛煮 小松菜のお浸し かぶとうち豆の味噌汁	牛乳・いか・ちくわ 生揚げ・打ち豆 みそ・かつお節	ごはん・でんぷん 揚げ油・砂糖	小松菜・もやし・人参 かぶ・かぶの葉
28 (火)		味噌カツ 茹でキャベツ 豆腐のすまし汁	牛乳・とんかつ・みそ 豆腐・わかめ・なると かつお節	ごはん・揚げ油 砂糖・ごま	キャベツ・しめじ・葱 人参
29 (水)		五色納豆 おでん 青のり小魚	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・青のり小魚	ごはん・こんにゃく	ほうれん草・大根・人参
30 (木)		白身魚フライ パックソース 春菊とツナの和え物 かきたま汁 味付のり	牛乳・白身魚フライ ツナ・卵・豆腐 かつお節・味付のり	ごはん・揚げ油・ごま	キャベツ・春菊・もやし 人参・コーン・葱・えのき
31 (金)		ポテトのオープン焼き のりマヨサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	牛乳・ツナ・のり・ベーコン	食パン・マヨネーズ・ごま ポテトのオープン焼き マカロニ・じゃが芋 オリーブ油・ブルーベリージャム	切干大根・きゅうり・むき豆 コーン・人参・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。