

令和7年度

3つの食品群別



給食献立表

南陽市立 中学校

日 (曜日)	献立	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	栄養価	
		体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
					脂質(g)	炭水化物(g)
2 (月)	牛乳	牛乳			730	28.7
	ごはん		米		18.4	110.8
	ピリ辛肉みそ丼	豚肉・みそ	サラダ油・砂糖	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・しめじ・ グリーンピース・にんにく・しょうが	318	2.5
	わかめのすまし汁 果物(オレンジ)	わかめ・豆腐・かつお節		にんじん・もやし・ねぎ オレンジ		
3 (火)	ごはん / 牛乳	牛乳	米		814	28.5
	鶏肉のから揚げ 2ヶ	鶏肉	でんぶん・揚げ油	しょうが・にんにく	26.8	111.6
	即席漬 根菜のごま汁	油揚げ・みそ・かつお節	じゃが芋・こんにゃく・ごま	きゅうり・キャベツ・にんじん・しょうが にんじん・大根・ごぼう・ねぎ	332	2.6
	ごはん / 牛乳	牛乳	米		777	27.5
4 (水)	鮮やかチャプチェ	豚肉	春雨・サラダ油・ごま油・ごま	たけのこ・にんじん・干し椎茸・玉ねぎ・赤黄緑ピーマン	19.7	120.8
	かきたま汁	卵・豆腐・かつお節		にんじん・ねぎ・えのき	344	2.6
	レモンゼリー		レモンゼリー			
	のりかつおふりかけ	ふりかけ				
5 (木)	ごはん / 牛乳	牛乳	米		876	30.8
	コーンと大豆のメンチカツ	コーンと大豆のメンチカツ	揚げ油		32.3	115.0
	切り昆布の煮付け	昆布・油揚げ・さつま揚げ	こんにゃく・サラダ油・砂糖	にんじん・しめじ	987	2.5
	にらのみそ汁	豆腐・かつお節・みそ	麩	にら・にんじん・えのき		
6 (金)	食パン / 牛乳	牛乳	食パン		882	31.6
	ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ	砂糖		36.3	107.3
	マカロニサラダ		マカロニ・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・むき豆・とうもろこし	571	4.4
	こまつなとベーコンのスープ	ベーコン	春雨	こまつな・玉ねぎ・しめじ・にんじん		
9 (月)	ごはん / 牛乳	牛乳	米		789	22.8
	男爵コロッケ / バックソース		男爵コロッケ・揚げ油		22.7	122.0
	おかひじきのごま醤油和え		ごま・ごま油	おかひじき・にんじん・もやし	339	2.8
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ	じゃが芋・こんにゃく	ごぼう・にんじん・大根・ねぎ		
10 (火)	ごはん / 牛乳	牛乳	米		769	33.0
	いかの西京焼き	いか・西京みそ			22.6	104.2
	のりマヨサラダ	ツナ・のり	マヨネーズ・ごま	切干大根・きゅうり・むき豆・とうもろこし・にんじん	318	2.4
	麩のすまし汁	豆腐・かつお節	麩	しめじ・ねぎ・にんじん		
11 (水)	ごはん / 牛乳	牛乳	米		793	35.2
	豚肉とレバーのオーロラ和え	豚肉・豚レバー	でんぶん・揚げ油・砂糖	しょうが・にんにく・グリーンピース	20.7	114.3
	添えブロッコリー			ブロッコリー	313	3.5
	豆腐とえのきのみそ汁	豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・かつお節		にんじん・ねぎ・えのき		
12 (木)	ごはん / 牛乳	牛乳	米		854	35.4
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ・豚肉・みそ	砂糖・サラダ油・でんぶん	たけのこ・干し椎茸・にんじん・ピーマン・キャベツ・しょうが	29.9	108.2
	コーン入り卵スープ	卵・ベーコン		とうもろこし・玉ねぎ・にんじん・パセリ	483	3.0
	チーズ	チーズ				
13 (金)	コッペパン / 牛乳	牛乳	コッペパン		880	31.7
	焼きウインナー / バックケチャップ	ウインナー			38.8	100.2
	フレンチサラダ	チーズ	サラダ油	キャベツ・むき豆・にんじん・ブロッコリー	424	4.1
	チャウダー	ベーコン・ひよこ豆・ 牛乳・生クリーム	じゃが芋・マーガリン・ ホワイトルウ	とうもろこし・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ		
18 (水)	ごはん / 牛乳	牛乳	米		739	39.0
	鶏肉の朝鮮焼き	鶏肉・みそ	砂糖・ごま油	しょうが・にんにく	15.0	110.0
	ひじきの煮物	ひじき・さつま揚げ・打ち豆	こんにゃく・サラダ油	ごぼう・にんじん・いんげん	381	2.9
	キャベツのみそ汁	油揚げ・みそ・煮干し	じゃが芋	キャベツ・もやし		
19 (木)	牛乳	牛乳			921	25.5
	カレーライス		米		22.7	151.9
	ごはん	豚肉・チーズ	じゃが芋・カレールウ・マーガリン	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・りんごソース	292	2.2
	フルーツ白玉		カラフルゼリー・白玉もち	ミックスフルーツ・バナナ・みかん缶詰		
20 (金)	ごはん / コーヒー牛乳	牛乳	米 / ミルメークコーヒー		755	28.5
	あじの南蛮漬	あじ	でんぶん・揚げ油・砂糖・ごま油		18.2	117.7
	おひたし			キャベツ・もやし・にんじん	393	2.7
	なめこのみそ汁	豆腐・みそ・かつお節		なめこ・大根・ねぎ		
23 (月)	ごはん / 牛乳	牛乳	米		789	25.5
	ひじき入り卵焼き	ひじき入り厚焼き卵			25.3	114.7
	五目金平	さつま揚げ	こんにゃく・サラダ油・ ごま・砂糖・ごま油	ごぼう・にんじん・いんげん	395	2.8
	里芋と厚揚げのみそ汁	生揚げ・みそ・かつお節	里芋	大根・ねぎ		
24 (火)	ごはん / 牛乳	牛乳	米		763	26.4
	えびカツ / バックソース	えびカツ	揚げ油		20.9	115.3
	磯辺和え	のり		キャベツ・もやし・にんじん	294	2.8
	五目スープ	豚肉	マロニー・ごま油	しょうが・メンマ・白菜・にんじん・ねぎ		
25 (水)	牛乳	牛乳			755	30.8
	二色丼		米		19.5	112.2
	ごはん	豚肉・炒り卵		たけのこ・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・干し椎茸	380	2.6
	二色丼の具	なると	春雨	しめじ・にんじん・こまつな		
26 (木)	すまし汁	梅小魚				
	梅小魚					
	ごはん / 牛乳	牛乳	米		756	32.6
	さけの塩焼き	さけ			20.0	108.8
27 (金)	おかひじきの南蛮和え		ごま油	おかひじき・にんじん・もやし	322	2.8
	肉じゃが	豚肉・高野豆腐	じゃが芋・こんにゃく・砂糖・サラダ油	にんじん・玉ねぎ・きぬさや		
	米粉パン / 牛乳	牛乳	米粉パン		871	33.4
	チキンカツ	チキンカツ	揚げ油		32.2	111.3
30 (月)	海藻サラダ	海藻ミックス・わかめ	ごま油	むき豆・にんじん・とうもろこし・もやし	338	4.4
	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ・じゃが芋・オリーブオイル	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・セロリ・にんにく・トマト		
	ごはん / 牛乳	牛乳	米		725	31.2
	筑前煮	鶏肉	こんにゃく・里芋・サラダ油・砂糖	ごぼう・にんじん・干し椎茸・いんげん・たけのこ	16.5	112.7
30 (月)	みそかきたま汁	豆腐・卵・みそ・かつお節		にんじん・こまつな・えのき	363	3.2
	果物(オレンジ)			オレンジ		
	野菜ふりかけ			野菜ふりかけ		

※ 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。