

*地産地消ウィーク: 24~28日
*ごはんは、南陽市産はえぬぎを使用しています



給食献立表

令和6年度 南陽市立赤湯中学校

納入状況により予告なしに献立変更がありますことご了承ください。

日	主食	牛乳	おかず	きいろのなかま 熱や力の元になる	あかのなかま 血や肉になる	みどりのなかま 体の調子を整える
3月	新しそごはん		主菜 コーンと大豆のメンチカツ 副菜 切り昆布の煮物 副菜 キャベツと肉団子のスープ	ごはん、あぶら、いとこん、あぶら、はるさめ	★ぎゅうにゅう、メンチカツ、きざみこんぶ、あぶらあげ、★さつまあげ(小麦・卵・乳不使用)、にくだんご(小麦・卵・乳不使用)	にんじん、ごぼう、キャベツ、ねぎ
4火	ごはん		主菜 ぶた肉とカラフルピーマンピリ辛丼 副菜 青菜のスープ 副菜 オレンジ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、たけのこ、ほししいたけ、にんにく、こまつな、チンゲンサイ、えのきたけ、★くだもの
5水	ごはん		主菜 あじ開きフライ 副菜 小松菜とハムの白だし和え 副菜 しめじと豆腐のみそ汁	ごはん、あぶら	★ぎゅうにゅう、★あじフライ(卵・乳不使用)、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、とうふ、みそ、にぼしこ	こまつな、キャベツ、もやし、しめじ、にんじん、ねぎ
6木	わかめごはん		主菜 厚焼きたまご 副菜 五目豆 副菜 みそワタンスープ	ごはん、つきこんにやく、さとう、あぶら、★ワタタン、ごまあぶら	★ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、★あつやきたまご、だいたす、ちくわ(小麦・卵・乳不使用)、こんぶ、ぶたにく、みそ	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、もやし、にら、にんにく
7金	食パン		主菜 照り焼きチキンマヨサンド 副菜 ミネストローネ 副菜 オレンジ マヨネーズパック	★食パン、さとう、ノンエッグマヨネーズ(卵不使用)、じゃがいも、オリーブオイル	★ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトみずに、★オレンジ
10月	ごはん		主菜 ぶた肉と生揚げのみそ炒め 副菜 春雨とほたてのスープ 副菜 梅風味小魚	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ	★ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、みそ、★かまぼこ(小麦・卵・乳不使用)、★ほたて、★小魚	たけのこ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、しょうが、チンゲンサイ、ねぎ
11火	ごはん		主菜 無添加ポークシューマイ(3ヶ) 副菜 キャベツとコーンのツナマヨサラダ 副菜 親子汁 のりつくだに	ごはん、エッグマヨネーズ(小麦・卵・乳不使用)、じゃがいも、さとう、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、★ポークシューマイ(乳・卵不使用)、ツナ、とりにく、★たまご、★のりつくだに	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、みつば、ほししいたけ
12水	ごはん		主菜 鮭の照り焼き 副菜 おかひじきの華風和え 副菜 かつおだし香る鶏ごぼうスープ	ごはん、さとう、ごまあぶら	★ぎゅうにゅう、★さけ、とりにく、とうふ	おかひじき、もやし、キャベツ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ
13木	ごはん		主菜 とり肉のごまごま焼き 副菜 白花 豆ペーストのサラダ 副菜 ほうれん草のみそ汁	ごはん、さとう、★しろすりごま、★マカロニ、じゃが芋、エッグマヨネーズ(小麦・卵・乳不使用)	★ぎゅうにゅう、とりにく、★チーズ、しろはなまめ、あぶらあげ、とうふ、にぼしこ、みそ	しょうが、にんじん、ホールコーン、ほうれん草、もやし
14金	パンズパン		主菜 フィッシュバーガー 副菜 ボイルキャベツ ソースパック 副菜 えびと小松菜の米粉シチュー	★パンズパン、あぶら、★マカロニ、とうにゅうバター(乳不使用)、こめこ	★ぎゅうにゅう、★しろみざかなフライ、★むぎえび、とうにゅう	キャベツ、たまねぎ、こまつな
17月			給食ありません(振替休日)			
18火			給食ありません(振替休日)			
19水	ごはん		主菜 タッカルビ 副菜 コーン入りたまごスープ 副菜 オレンジ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、とりにく、★たまご、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、にら、クリームコーン、ホールコーン、ほうれん草、★オレンジ
20木	ごはん		主菜 さばカレー焼き 副菜 キャベツとちくわのおひたし 副菜 小松菜と豆腐のすまし汁	ごはん	★ぎゅうにゅう、★さば、ちくわ(小麦・卵・乳不使用)、★かつおぶし、とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、こまつな
21金	こめこしやく米粉食パン		主菜 コーンコロッケ 副菜 海藻サラダ 副菜 パンプキンスープ みかんジャム	★こめこパン、★コーンコロッケ(卵・乳不使用)、あぶら、★ホワイトルウ、とうにゅうバター(乳不使用)、ジャム	★ぎゅうにゅう、かいそうサラダ、わかめ、★ぎゅうにゅう、とうにゅう	にんじん、ホールコーン、もやし、たまねぎ、かぼちゃペースト
24月	ごはん		主菜 筑前煮 副菜 チンゲン菜と豆腐のみそ汁 副菜 メロン 海の五目つくだ煮	ごはん、こんにやく、★さといも、さとう	★ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、あぶらあげ、にぼしこ、みそ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ごぼう、さやえんどう、チンゲンサイ、えのきたけ、★メロン
25火	ごはん		主菜 ハヤシライス 副菜 県産大豆のツナサラダ 副菜 豆乳パンナコッタいちごソース	ごはん、とうにゅうバター(乳不使用)、じゃがいも、ハヤシルウ(28品目不使用)、★ハヤシルソフト、あぶら、★パンナコッタ	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★スキムミルク、ツナ、だいたす、★チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルームかん、グリーンピース、キャベツ、★きゅうり
26水	ごはん		主菜 ソースがしみしめじとんかつ 副菜 切り干しじゃこサラダ 副菜 もずくのみそ汁	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	★ぎゅうにゅう、★とんかつ(卵・乳不使用)、★ちりめんじゃこ、もずく、とうふ、あぶらあげ、にぼしこ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん、★きゅうり、ホールコーン、えのきたけ、ねぎ
27木	ごはん		主菜 いかの生妻焼き 副菜 おかひじきとキャベツの辛子和え 副菜 白玉汁	ごはん、さとう、しらたまもち	★ぎゅうにゅう、★いか、あぶらあげ、とりにく	しょうが、おかひじき、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、ごぼう、しめじ、みつば
28金	コッペパン		主菜 キラキラサラダ 副菜 白いんげん豆のベジタブルチャウダー 副菜 県産ラフランスゼリー	★コッペパン、あぶら、じゃがいも、とうにゅうバター(乳不使用)、★ホワイトルウ、★県産ラフランスゼリー	★ぎゅうにゅう、★ほしがたチーズ、とりにく、しろいんげんまめ、とうにゅう	キャベツ、にんじん、ホールコーン、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれん草