

*ごはんは南陽市産はえぬぎを使用しています。
*地産地消ウィーク 22日～26日



きゅうしょくこんだてひょう

南陽市立赤湯中学校

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
1月	ごはん		主菜 鮭の照り焼き 副菜 おかか和え 副菜 大根と生揚げのみそ汁	ごはん、さとう	★ぎゅうにゅう、★さけ、★かつおぶし、なまあげ、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ
2火	ごはん		主菜 わらう 和風おろしハンバーグ 副菜 かい 海そうサラダ 副菜 はるさめ 春雨とほたてのスープ	ごはん、さとう、ごまあぶら、はるさめ	★ぎゅうにゅう、ハンバーグ(小麦・卵・乳不使用)、かいそうサラダ、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、★かまぼこ(小麦・卵・乳不使用)、★ほたて	だいこん、ねぎ、キャベツ、★きゅうり、チンゲンサイ、ほうれんそう、しょうが、ねぎ
3水	青しそごはん		主菜 かつおと大豆のケチャップ炒め 副菜 けんちん汁 副菜 オレンジ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、★しろすりごま、こんにやく	★ぎゅうにゅう、★かつお、だいた、みそ、とうふ、あぶらあげ	しょうが、にんにく、えだまめ、にんじん、ホールコーン、ほししいたけ、ごぼう、ねぎ、だいこん、★オレンジ
4木	ごはん		主菜 とり肉のレモン漬 副菜 キャベツの塩昆布あえ 副菜 豆腐となるとのすまし汁	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう	★ぎゅうにゅう、とりにく、しおこんぶ、とうふ、★なると(28品目不使用)、わかめ	レモン、キャベツ、★きゅうり、にんじん、えのきたけ、たけのこ、みつば
5金	食パン		主菜 キーマカレー 副菜 クラムチャウダー(豆乳米粉使用) 副菜 パインコンポート【学配】	★パン、じゃがいも、とうにゅうバター(乳不使用)、こめこ	★ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ひよこまめ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、★あさり、とうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パプリカ、にんじん、パインコンポート
8月	ごはん		主菜 のり塩からあげ 副菜 わかめ和え 副菜 なめこのみそ汁	ごはん、ごまあぶら、さとう、こめこ、かたくりこ、★しょうないふ	★ぎゅうにゅう、とりにく、あおのり、わかめ、ちくわ(小麦・卵・乳不使用)、とうふ、にほしこ、みそ	にんにく、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ
9火	ごはん		主菜 ビーマンメンチカツ 副菜 おかひじきともやしのおひたし 副菜 華風コーンスープ	ごはん、あぶら、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、★ビーマンメンチカツ、とりにく、★たまご	おかひじき、もやし、にんじん、しょうが、ホールコーン、ねぎ
10水	ごはん		主菜 ホイコーロー 副菜 わかめスープ 副菜 青のり小魚	ごはん、ごまあぶら、あぶら、さとう	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、わかめ、★なると(28品目不使用)、とうふ、★こざかな	にんにく、しょうが、キャベツ、ビーマン、パプリカ、たけのこ、ねぎ
11木	ごはん		主菜 さばのみそ煮 副菜 大根サラダ 副菜 小松菜と豆腐のすまし汁	ごはん、ごまあぶら	★ぎゅうにゅう、★さばみそに、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、★かつおぶし、とりにく、とうふ	だいこん、にんじん、もやし、ブロッコリー、ホールコーン、えのきたけ、こまつな
12金	コッパン		主菜 カレーキャベツのホットドッグ 副菜 オクラのとろとろスープ 副菜 ヨーグルト【学配】	★パン、さとう、オリーブオイル	★ぎゅうにゅう、ポークウインナー(小麦・卵・乳不使用)、とりにく、とうふ、★ヨーグルト	キャベツ、人参、えのきたけ、オクラ
16火	ごはん		主菜 ぶた肉とキャベツの塩こうじ炒め 副菜 しめじと豆腐のみそ汁 副菜 はちみつレモンゼリー【学配】	ごはん、さとう、あぶら、ゼリー	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、にほしこ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にら、にんにく、しめじ、ねぎ
17水	ごはん		主菜 あじの甘辛ソースかけ 副菜 切り干し大根のりマヨサラダ 副菜 じゃがいもと大根のみそ汁	ごはん、あぶら、さとう、イッゲマアネズ(小麦・卵・乳不使用)、じゃがいも	★ぎゅうにゅう、★アジ、ツナ、やきのり、あぶらあげ、にほしこ、みそ	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん、えだまめ、こまつな、だいこん
18木	わかめごはん		主菜 男爵クロッカ 副菜 ツナとキャベツのサラダ 副菜 きのこと玉子のスープ	ごはん、★クロッカ(卵・乳不使用)、あぶら、★しろすりごま、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、わかめ、ツナ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、★たまご	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン、しめじ、えのきたけ、エリンギ、ほししいたけ、玉ねぎ、にんにく
22月	ごはん		主菜 かぼちゃチーズフライ 副菜 キャベツともやしのおひたし 副菜 貝だくさんみそ汁	ごはん、あぶら、じゃがいも	★ぎゅうにゅう、こうやどうふ、あぶらあげ、みそ、にほしこ	★かぼちゃチーズフライ、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ
23火	ごはん		主菜 とりそぼろとふんわり炒り玉子 副菜 青菜のスープ 副菜 小玉ずいか	ごはん、さとう、あぶら	★ぎゅうにゅう、とりひきにく、★たまご、とうふ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	しょうが、こまつな、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、★すいか
24水	ごはん		主菜 さんまの南蛮漬 副菜 きんぴらごぼう 副菜 豆腐スープ	ごはん、さとう、あぶら、いとこん、ごまあぶら、★しろごま、はるさめ	★ぎゅうにゅう、★サンマ、ちくわ(小麦・卵・乳不使用)、とりにく、とうふ	ねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが
25木	ごはん		主菜 米粉のチキンカレー 副菜 茎わかめと枝豆のサラダ 副菜 ミルメークコーヒー	ごはん、あぶら、じゃがいも、米粉カレー(小麦・卵・乳不使用)、さとう、ミルメーク	★ぎゅうにゅう、とりにく、くきわかめ、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、すりおろしりんご、えだまめ、ホールコーン、★きゅうり
26金	米粉コッパン		主菜 ウインナー(2本) 副菜 カミカミサラダ チョコクリーム 副菜 ポテトとキャベツのスープ	★パン、イッゲマアネズ(小麦・卵・乳不使用)、じゃがいも、★チョコレートクリーム	★ぎゅうにゅう、ウインナー(小麦・卵・乳不使用)、こんぶ、とりにく、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	ごぼう、にんじん、キャベツ、たまねぎ

物資納入状況により予告なし献立変更の場合がありますことご了承ください