

*ごはんは南陽市産はえぬきを
使用しています。
*地産地消ウィーク 20日~27日



給食献立

南陽市立赤湯中学校

日	主食	牛乳	おかず	きいろのなかま 熱や力のもとになる	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
2月	ゆかりごはん		主菜 ハムチーズフライ 副菜 いかとわかめの酢のもの 副菜 しめじと豆腐のみそ汁	ごはん,あぶら,ピーファン,さとう	★ぎゅうにゅう,★ハムチーズフライ(卵不使用),★いか,わかめ,とうふ,みそ,にほしこ	★ぎゅうり,しめじ,にんじん,ねぎ
3火	ごはん		主菜 さば塩こうじづけ 副菜 ひじきの炒り煮 副菜 キャベツと肉団子のスープ	ごはん,あぶら,いとこん,さとう,はるさめ	★ぎゅうにゅう,★さばひじき,とりひきにく,★さつまあげ(小麦・卵・乳不使用),だいたい,にくだんご(小麦・卵・乳不使用)	にんじん,キャベツ,ねぎ
6金	米粉食パン		主菜 オムレツ 副菜 フレンチサラダ メープルシロップ 副菜 ウィンナーチャウダー	★米粉パン,じゃがいも,★ホワイトルウ,とうにゅうバター(乳不使用),こめこ,メープルシロップ	★ぎゅうにゅう,★オムレツ,ウィンナー(小麦・卵・乳不使用),★ぎゅうにゅう,とうにゅう	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,ホールコーン,たまねぎ
9月	ごはん		主菜 のり塩から揚げ 副菜 カミカミサラダ 副菜 きのこと玉子のスープ	ごはん,こまあぶら,さとう,こめこ,かたくりこ,エッグケアマヨネズ(小麦・卵・乳不使用)	★ぎゅうにゅう,とりにく,あおのり,こんぶ,とりにく,ベーコン(小麦・卵・乳不使用),★たまご	にんにく,ごぼう,にんじん,しめじ,えのきたけ,エリンギ,ほししいたけ,玉ねぎ
10火	わかめごはん		主菜 カレービーファン炒め 副菜 大根とえのきのみそ汁 副菜 オレンジ	ごはん,ピーファン,あぶら	★ぎゅうにゅう,たきこみわかめ,ぶたにく,なまあげ,みそ	たまねぎ,もやし,キャベツ,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,ピーマン,だいこん,えのきたけ,ねぎ,★オレンジ
11水	ごはん		主菜 あじのレモン漬け 副菜 みそワントンスープ 副菜 味付けのり	ごはん,あぶら,さとう,★ワントン,ごまあぶら	★ぎゅうにゅう,★アジ,ぶたにく,みそ,あじつけのり	レモン,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,もやし,にら,にんにく
12木	ごはん		主菜 マーボー豆腐 副菜 中華サラダ 副菜 アセロラゼリー	ごはん,はるさめ,さとう,あぶら,かたくりこ,アセロラゼリー(28品目不使用)	★ぎゅうにゅう,ポークハム(小麦・卵・乳不使用),とうふ,ぶたひきにく	もやし,にんじん,★きゅうり,ホールコーン,たまねぎ,ねぎ,にら,ほししいたけ,しょうが,にんにく
13金	黒糖コッパ		主菜 とり肉のハニーマスタード焼き 副菜 バイザンヌスープ 副菜 ヨーグルト	★パン,はちみつ,じゃがいも	★ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン(小麦・卵・乳不使用),★ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう
17火	ごはん		主菜 いち煮 副菜 ひやしる 副菜 お月見だんご ぶりかけ	ごはん,★さといも,こんにやく,さとう,つきこんにやく,★おつきみだんご	★ぎゅうにゅう,ぎゅうにく,こうやどうふ,うちまめ,★ほたて	ねぎ,しめじ,だいこん,にんじん,ほししいたけ,キャベツ,ほうれんそう
18水	ごはん		主菜 みそカツ 副菜 キャベツとベーコンのスープ 副菜 ビビピチーズ(2ヶ)	ごはん,あぶら,さとう,★しろすりごま	★ぎゅうにゅう,★とんかつ(卵・乳不使用),みそ,ベーコン(小麦・卵・乳不使用),★チーズ	玉ねぎ,キャベツ,しめじ,ブロッコリーのくき
19木	ごはん		主菜 やさかな焼き魚(さけ) 副菜 豚汁 副菜 お米の豆乳パバロアみかんソース	ごはん,じゃがいも,こんにやく,さとう,とうにゅうパバロア	★ぎゅうにゅう,★しおざけ,ぶたにく,とうふ,みそ	にんにく,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ
20金	食パン		主菜 チキンフリカッセ 副菜 ミネストローネ 副菜 チョコクリーム	★パン,オリーブオイル,とうにゅうバター(乳不使用),こめこ,じゃがいも,★チョコレートクリーム	★ぎゅうにゅう,とりにく,とうにゅう,ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	にんにく,たまねぎ,しめじ,マッシュルーム,キャベツ,にんじん,トマトみずに
25水	ごはん		主菜 ハヤシライス 副菜 カリカリごぼうとハムサラダ 副菜 シャインマスカット	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,かたくりこ,あぶら,さとう	★ぎゅうにゅう,ぶたにく,★スキムミルク,ポークハム(小麦・卵・乳不使用)	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,ごぼう,キャベツ,ホールコーン,★シャインマスカット
26木	ごはん		主菜 さんまかば焼き風 副菜 キャベツとちくわのおひたし 副菜 どさん子汁	ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも,とうにゅうバター(乳不使用)	★ぎゅうにゅう,★サンマ,ちくわ(小麦・卵・乳不使用),★かつおぶし,ぶたにく,とうふ,みそ	しょうが,キャベツ,にんじん,ほうれんそう,もやし,ホールコーン,ねぎ
27金	コッパパン		主菜 ウィンナードッグ 副菜 コールスローサラダ 副菜 スープバゲティ	★パン,★スバゲティ,とうにゅうバター(乳不使用),こめこ	★ぎゅうにゅう,ポークウィンナー(小麦・卵・乳不使用),ベーコン(小麦・卵・乳不使用),★えび,とうにゅう	キャベツ,にんじん,ホールコーン,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ
30月	ごはん		主菜 おやこに親子煮 副菜 わかめビーフンスープ 副菜 オレンジ	ごはん,さとう,いとこん,かたくりこ,ピーファン	★ぎゅうにゅう,とりにく,★たまご,わかめ,ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	ほししいたけ,たまねぎ,みつば,にんじん,ごぼう,ねぎ,★オレンジ

十五夜こんだて

大粒ぶどう給食

ウィンナーとサラダをはさもう!