

*ご飯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7日~11日

10月

南陽市立赤湯中学校
給食献立表

今月の平均栄養価
エネルギー:818kcal タンパク質:15.0%
脂質:27.0% カルシウム:393mg 食塩相当量:3.1g

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 火	ごはん		主菜 鮭の照り焼き 副菜 小松菜のごま和え 副菜 けんちん汁	ごはん, さとう, ★しろすりごま, こんにやく	★ぎゅうにゅう, ★さけ, とうふ, あぶらあげ	こまつな, にんじん, もやし, ほししいたけ, ごぼう, ねぎ, だいこん
2 水	ごはん		主菜 チキンカレー 副菜 サイダーフルーツポンチ 副菜 青のり小魚	ごはん, あぶら, じゃが芋, カレールウ, 米粉, カレールー(小麦・卵・乳不使用), サイダー	★ぎゅうにゅう, とり, くに, ★あおりのこ, ぎ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, すりおろしりんご, ★ミックスフルーツ缶(リンゴ・桃・ラフランス), バインかん, みかんかん, ナタデココ
3 木	ごはん		主菜 豚肉と生揚げのみそ炒め 副菜 春雨のすまし汁 副菜 プリン(28品目不使用)【学配】	ごはん, あぶら, さとう, かたくりこ, はるさめ, プリン(28品目不使用)	★ぎゅうにゅう, なまあげ, ぶたにく, みそ, ★なると(28品目不使用), とうふ	たけのこ, キャベツ, にんじん, ピーマン, しめじ, しょうが, ねぎ
8 火	ごはん		主菜 カミカミタコメンチ 副菜 ひじきの炒り煮 副菜 きのこと玉子のスープ	ごはん, あぶら, いとこん, さとう, かたくりこ	★ぎゅうにゅう, ★ががミタコメンチ(小麦・小麦抜き), ひじき, とりひきにく, ★さつまあげ(小麦・卵・乳不使用), だいき, ベーコン(小麦・卵・乳不使用), ★たまご	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, にんにく
9 水	ごはん		主菜 さばのみそ煮 副菜 キャベツとちくわのおひたし 副菜 麩のすまし汁	ごはん, ★ふ	★ぎゅうにゅう, ★さばみそ, ちくわ(小麦・卵・乳不使用), ★かつおぶし, とうふ	キャベツ, にんじん, ほうれんそう, ねぎ
10 木	ごはん		主菜 おやこに親子煮 副菜 豆腐とわかめのスープ 副菜 はちみつレモンゼリー【学配】	ごはん, さとう, いとこん, かたくりこ, はちみつ, レモンゼリー	★ぎゅうにゅう, とり, くに, ★たまご, とうふ, わかめ, ★なると(小麦・乳・卵不使用)	ほししいたけ, たまねぎ, みつば, ねぎ, にんじん
11 金	パンズパン		主菜 ハンバーガー 副菜 コールスローサラダ 副菜 ひよこ豆のカレースープ	★パンズパン, オリーブオイル, じゃがいも	★ぎゅうにゅう, ハンバーグ(小麦・卵・乳不使用), ベーコン(小麦・卵・乳不使用), ひよこまめ	キャベツ, にんじん, ホールコーン, にんにく, たまねぎ, プロッコリーのくき
15 火	えだまめごはん		主菜 コーンコロケ 副菜 キャベツの磯香和え 副菜 白玉汁 チーズ	ごはん, ★コーンコロケ(卵・乳不使用), あぶら, しらたまもち	★ぎゅうにゅう, やきのり, とり, くに, ★チーズ	えだまめ, キャベツ, ほうれんそう, にんじん, ほししいたけ, ごぼう, こまつな
16 水	ごはん		主菜 ぶた肉と春雨の炒めもの 副菜 大根と生揚げのみそ汁 副菜 のりつくだに	ごはん, あぶら, はるさめ	★ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, なまあげ, みそ, ★のりつくだに	しょうが, もやし, たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, だいこん, ほうれんそう, ねぎ
17 木	ごはん		主菜 かつおと大豆のケチャップ炒め 副菜 かきたま汁 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	★ぎゅうにゅう, ★かつお, だいき, みそ, ★たまご, とうふ	しょうが, にんにく, えだまめ, にんじん, ホールコーン, ねぎ, しめじ, ★オレンジ
18 金	米粉食パン		主菜 ドライカレー 副菜 海藻サラダ 副菜 米粉のつぶコーンスープ	★こめパン, さとう, ごまあぶら, こめ, とうにゅうバター(乳不使用)	★ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, かいそう, サラダ, ポークハム(小麦・卵・乳不使用), ベーコン(小麦・卵・乳不使用), ★ぎゅうにゅう, とうにゅう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ★きゅうり, ホールコーン
22 火	有機米ごはん		主菜 いかの揚げ煮 副菜 卵の花炒り 副菜 白菜としめじのみそ汁	ごはん, かたくりこ, さとう, あぶら, いとこ	★ぎゅうにゅう, ★いか, おから, ぶたひきにく, ちくわ(小麦・卵・乳不使用), とうにゅう, あぶらあげ, にほこ, みそ	しょうが, にんじん, ごぼう, ねぎ, はくさい, こまつな, しめじ
23 水	有機米ごはん		主菜 とりそぼろとふんわり炒り玉子 副菜 根菜のすまし汁 副菜 ミニフィッシュ	ごはん, さとう, あぶら, こんにやく	★ぎゅうにゅう, とりひきにく, ★いりたまご, とうふ, ★ミニフィッシュ(ゴマ不使用)	しょうが, ほししいたけ, にんじん, ごぼう, ねぎ, だいこん
24 木	有機米ごはん		主菜 さんまの南蛮漬 副菜 キャベツの塩昆布和え 副菜 大根のそぼろあん煮	ごはん, あぶら, さとう, じゃがいも, かたくりこ	★ぎゅうにゅう, ★サンマ, しおこんぶ, とりひきにく, なまあげ	ねぎ, キャベツ, ★きゅうり, にんじん, しょうが, だいこん, ねぎ
25 金	コッパン		主菜 チリコンカン 副菜 パンプキンスープ 副菜 りんご	★コッパン, さとう, あぶら, ★ホワイトルウ, とうにゅうバター(乳不使用), こめ	★ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, ひよこまめ, ★ぎゅうにゅう, とうにゅう	たまねぎ, にんにく, トマトみず, かぼちゃペースト, ★りんご
28 月	ごはん		主菜 はるまき 副菜 きりぼしだいこん 副菜 切干し大根サラダ 副菜 ワンタンスープ	ごはん, あぶら, ★ワンタン, ごまあぶら	★ぎゅうにゅう, ★はるまき, ちくわ(小麦・卵・乳不使用), ぶたにく	きりぼしだいこん, キャベツ, にんじん, ホールコーン, メンマ, はくさい, ねぎ, ほししいたけ
29 火	ごはん		主菜 メンチカツ(卵・乳不使用) 副菜 きんぴらごぼう 副菜 小松菜と豆腐のすまし汁	ごはん, あぶら, いとこん, さとう, ごまあぶら, ★しろごま	★ぎゅうにゅう, ★メンチカツ(卵・乳不使用), ちくわ(小麦・卵・乳不使用), とり, くに, とうふ	ごぼう, にんじん, えのきたけ, こまつな
30 水	食パン		主菜 バター香るツナサンド 副菜 ヨーグルト【学配】 副菜 ミルメークコーヒー	★パン, ★パンこ, とうにゅうバター(乳不使用), エッグゲアマゾネズ(小麦・卵・乳不使用), ミルメーク	★ぎゅうにゅう, ツナ, ★ヨーグルト	たまねぎ
31 木	ごはん		主菜 とりからあげ 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 じゃがいものみそ汁 かぼちゃプリン【学配】	ごはん, かたくりこ, こめ, あぶら, じゃがいも, カボチャプリン(28品目不使用)	★ぎゅうにゅう, とり, くに, とうふ, わかめ, みそ, にほこ	しょうが, にんにく, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, たまねぎ

まめ名月
「十三夜給食」



南陽市産
有機米給食週間



チリコンカンをは
さんでたべよう



ハロウィン給食