

*ご飯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16日～20日



南陽市立赤湯中学校 給食献立表

今月の平均栄養価 (小学校中学年で算出)
エネルギー: 666 kcal タンパク質: 15.4%
脂質: 29% カルシウム: 346mg 食塩相当量: 2.5g

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える
2月	おにぎり		給食 発祥の地山形県 むかしの給食 主菜 マスの塩焼き 副菜 高菜のにびたし	ごはん、あぶら、さとう 心を育む学校給食週間 ～地域の食を味わおう～	★ぎゅうにゅう、★しおます、★たべるにぼし	たかな、はくさい
3火	ごはん		主菜 鮭と大根の炊き合わせ 副菜 白菜とキャベツの浅漬け もずくのみそ汁	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう	★ぎゅうにゅう、★さけ、もずく、とうふ、あぶらあげ、にぼし、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい、キャベツ、えのきたけ、ねぎ
4水	五目ごはん		主菜 秘伝豆とりの塩ポテト 副菜 青菜のスープ ヨーグルト【学配】	ごはん、じゃがいも、かたくりこ、こめこ、あぶら	★ぎゅうにゅう、ひでんまめ、あおのり、とうふ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、ヨーグルト	こまつな、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん
5木	ごはん		主菜 中華丼 副菜 かぶと生揚げのみそ汁 ラフランス	ごはん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★いか、★むきえび、なまあげ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ、さやえんどう、かぶ、えのきたけ、ラフランス
6金	たいようパンの ベタチョコパン		主菜 あらびきウィンナー (2本) 副菜 キャベツとブロッコリーのコールダー 副菜 きのこと玉子のスープ	★ベタチョコパン、かたくりこ 	★ぎゅうにゅう、ウインナー、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、★たまご	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ホールコーン、しめじ、えのきたけ、エリンギ、ほししいたけ、たまねぎ、にんにく
9月	ごはん		主菜 とり肉のレモン漬け 副菜 切り干しじしゃこサラダ 副菜 春雨のすまし汁	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、はるさめ	★ぎゅうにゅう、とりにく、★ちりめんじゃこ、★なると(28品目不使用)、とうふ	レモン、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
10火	ごはん		主菜 いかの西京焼き 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 白菜とぶた肉のみそ汁	ごはん	★ぎゅうにゅう、★いか、さいきょうみそ、ぶたにく、とうふ、にぼし、みそ	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、はくさい、きくらげ
11水	ごはん		主菜 揚げ里芋のそぼろ和え 副菜 豆腐スープ みかん	ごはん、★さといも、こめこ、かたくりこ、あぶら、さとう、はるさめ	★ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、ねぎ、しょうが、★みかん
12木	青しごはん		主菜 厚焼きたまご 副菜 キャベツの磯香和え 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	ごはん、じゃがいも 	★ぎゅうにゅう、★あつやきたまご、やきのり、とうふ、わかめ、みそ、にぼし	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ
13金	コッペパン		主菜 チキンのフレーク焼き 副菜 ブロッコリー添え 副菜 パンプキンスープ	★コッペパン、エッグケアマヨネズ(小麦・卵・乳不使用)、コーンフレーク、★パンこ、★無添加ホワイトルウ、とうにゅうバター(乳不使用)、さとう、こめこ	★ぎゅうにゅう、とりにく、★こなチーズ、★ぎゅうにゅう、とうにゅう	ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃペースト
16月	ごはん		主菜 コーンコロッケ 副菜 おかか和え 副菜 大根のそぼろあん煮 五目つくだ煮	ごはん、★コーンコロッケ(卵・乳不使用)、あぶら、じゃがいも、さとう、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、★かつおぶし、とりひきにく、なまあげ	キャベツ、もやし、にんじん、しょうが、だいこん、ねぎ
17火	ごはん		主菜 ポークカレー 副菜 県産大豆のツナサラダ	ごはん、あぶら、じゃがいも、カレールウ(卵・乳不使用)	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、だいたず、★チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、すりおろしりんご、キャベツ、★きゅうり
18水	ごはん		主菜 さば塩こうじ漬け 副菜 ひじきの炒り煮 副菜 白菜と肉団子のスープ	ごはん、あぶら、いとこん、さとう、はるさめ	★ぎゅうにゅう、★さばこうじづけ、ひじき、とりひきにく、★さつまあげ(小麦・卵・乳不使用)、だいたず、にくだんご(小麦・卵・乳不使用)	にんじん、はくさい、ねぎ
19木	ごはん		主菜 親子煮 副菜 なめこ大根のみそ汁 ミニフィッシュ	ごはん、いとこん、さとう、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、とりにく、とりにく、★たまご、とうふ、みそ、にぼし、★ミニフィッシュ	たまねぎ、ほししいたけ、みつば、なめこ、だいこん、ねぎ
20金	黒糖食パン		主菜 ポークフランクのケチャップ炒め 副菜 白菜とかぶのスープ スライスチーズ ゆずゼリー【学配】	★食パン、じゃがいも、あぶら、ゆずゼリー 	★ぎゅうにゅう、ポークフランク(小麦・卵・乳不使用)、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、★スライスチーズ	たまねぎ、ピーマン、かぶ、はくさい
23月	わかめごはん		主菜 高野豆腐のそぼろ煮 副菜 けんちん汁 オレンジ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃが芋、あぶら、こんにやく	★ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、とりひきにく、こうやどろふ、とうふ、あぶらあげ	しょうが、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、ごぼう、ねぎ、だいこん、★オレンジ
24火	粗挽き胡麻の ガーリック ライス		主菜 チキンフリカッセ 副菜 シュリアンヌスープ はちみつレモンゼリー・豆乳パンナ コッタいちご・いちごミルクプリン	ごはん、とうにゅうバター(乳不使用)、オリーブオイル、こめこ、はちみつレモンゼリー、★パンナコッタ、★いちごミルクプリン(卵不使用)	★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、にんじん、キャベツ
25水	ごはん		主菜 春巻き (2ケ) 副菜 中華サラダ ワンタンスープ	ごはん、あぶら、はるさめ、さとう、あぶら、こまあぶら、★ワンタン	★ぎゅうにゅう、★はるまき、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、ぶたにく	もやし、にんじん、★きゅうり、ホールコーン、メンマ、はくさい、ねぎ、ほししいたけ

※アレルギー食品には★印を表示しています