

*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18日～22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: 649kcal タンパク質: 15.3%
脂質: 29% カルシウム: 356mg 食塩相当量: 2.6g

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金	食パン		主菜 コロケック 副菜 荳わかめと枝豆のサラダ 副菜 コーン入り芋子スープ 黒豆きなこクリーム	★食パン、★コロケック、あぶら、さとう、かたくりこ、★くるまめきなこクリーム	★ぎゅうにゅう、くきわかめ、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、★たまご、ペーコン(小麦・卵・乳不使用)	えだまめ、ホールコーン、にんじん、★きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう
6水	ごはん		主菜 あじの甘辛ソースかけ 副菜 おかか和え 副菜 小松菜とベーコンのスープ	ごはん、あぶら、さとう、はるさめ	★ぎゅうにゅう、★アジ、★かつおぶし、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ
7木	ごはん		主菜 豚キムチ丼 副菜 なめこのみそ汁 副菜 オレンジ	ごはん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ 「ピックファーム室岡」さんの「米澤豚一番煮」の豚丼です!	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、にぼしこ	しょうが、★はくさいキムチ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら、なめこ、だいこん、ねぎ、★オレンジ
8金	コッパン		主菜 ホットドッグハンバーグ 副菜 クラムチャウダー	★コッパン、さとう、オリーブオイル、じゃがいも、★無添加ホワイトルウ、とうにゅうバター(乳不使用)、こめこ	★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)、★あさり、★ぎゅうにゅう、とうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん
11月	有機米つや姫		主菜 ポークハムカツ 副菜 白菜とキャベツの浅漬け 副菜 鮭と根菜のかす汁	ごはん、あぶら、じゃがいも 南陽産有機米給食週間	★ぎゅうにゅう、★ポークハム(卵・乳不使用)、★さけ、とうふ、みそ	はくさい、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
12火	有機米つや姫		主菜 筑前煮 副菜 キャベツと大根のみそ汁 副菜 ヨーグルト	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、あぶらあげ、にぼしこ、みそ、★ヨーグルト	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ごぼう、さやえんどう、キャベツ、だいこん
13水	有機米つや姫		主菜 ハンバーグきのこソース 副菜 ポテトのスープ 副菜 青のり小魚	ごはん、さとう、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)、★あおりのこざかな	たまねぎ、しめじ、にんじん、えのきたけ、ホールコーン
14木	有機米つや姫		主菜 いも煮 副菜 わかめ和え 副菜 こうじ納豆	ごはん、さとう、★さといも、こんにやく	★ぎゅうにゅう、わかめ、ちくわ(小麦・卵・乳不使用)、牛肉、こうじなっとう	もやし、にんじん、ねぎ、しめじ、だいこん
15金	米粉パン		主菜 ドライカレー 副菜 ブロッコリー チーズ 副菜 リボンマカロニの白菜スープ	★米粉パン、さとう、★マカロニ ドライカレーをはさんで食べよう	★ぎゅうにゅう、ひきにく、ウィンナー(小麦・卵・乳不使用)、★チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、玉ねぎ、ブロッコリーのくき、パプリカ
18月	ごはん		主菜 とり肉のごまごま焼き 副菜 切り干し大根の煮物 副菜 生揚げと小松菜のみそ汁	ごはん、さとう、★しらすりごま、いとこん 地産地消ウィーク	★ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、★ほたて、なまあげ、にぼしこ、みそ	しょうが、きりほしだいこん、にんじん、しめじ、こまつな
19火	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 豚汁	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも、こんにやく	★ぎゅうにゅう、★サンマ、しおこんぶ、ぶたにく、とうふ、みそ	ねぎ、キャベツ、★きゅうり、にんじん、にんにく、ごぼう、だいこん
20水	ごはん		主菜 五色納豆 副菜 おでん 副菜 ふじりんご	ごはん、こんにやく、さとう 南陽市産ふじりんご給食	★ぎゅうにゅう、なっとう、やきのり、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、★チーズ、★かつおぶし、がんもどき(小麦・卵・乳不使用)、さつまあげ、むすびこんぶ、★うずらたまご	ほうれんそう、だいこん、にんじん、★りんご
21木	ごはん		主菜 無添加ポークシューマイ(3ヶ) 副菜 卵の花炒り のり佃煮 副菜 白菜とえのきのみそ汁	ごはん、あぶら、いとこん、さとう	★ぎゅうにゅう、★ポークシューマイ(乳・卵不使用)、おから、ぶたひきにく、ちくわ(小麦・卵・乳不使用)、とうにゅう、なまあげ、にぼしこ、みそ、★のりつくだに	にんじん、ごぼう、ねぎ、はくさい、だいこん
22金	コッパン		主菜 白身魚フライ 副菜 野菜の青しそドレッシング和え 副菜 白いんげん豆のベジタブルチャウダー	★コッパン、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	★ぎゅうにゅう、★しろみざかなフライ、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、とりにく、しろいんげんまめ、とうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、★きゅうり、たまねぎ、ホールコーン、ほうれんそう
25月	ごはん		主菜 ハムチーズフライ 副菜 キャベツともやしの磯香和え 副菜 親子汁	ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、★ハムチーズフライ(卵不使用)、やきのり、とりにく、★たまご	キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、みつば、ほししいたけ
26火	ごはん		主菜 チキンカレー 副菜 白玉フルーツポンチ	ごはん、あぶら、じゃがいも、カレールー(卵・乳不使用)、しらたまもち	★ぎゅうにゅう、とりにく	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・モモ・アヲ)、みかんかん、アロエ&ナタデココ、パインかん
27水	ごはん		主菜 酢豚 副菜 もやしと豆腐のみそ汁 副菜 みかん	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ、にぼしこ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ピーマン、だいこん、もやし、★みかん
28木	県産つや姫		主菜 とり肉の朝鮮焼き 副菜 小松菜のごま和え 副菜 白菜と油揚げのみそ汁	ごはん、さとう、ごまあぶら、★しらすりごま 県産つや姫給食	★ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、とうふ、あぶらあげ、にぼしこ	しょうが、にんにく、こまつな、にんじん、もやし、はくさい、えのきたけ
29金	食パン		主菜 えびカツ 副菜 カミカミサラダ 副菜 ミネストローネ ブラック&ホワイト	★食パン、あぶら、イグ'ケマ3-ズ'(小麦・卵・乳不使用)、じゃがいも、オリーブオイル、★ブラック&ホワイト	★ぎゅうにゅう、★えびカツ、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、にんにく、トマトみずに