

*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20日～24日



南陽市立赤湯中学校
給食献立表

今月の平均栄養価値 (小学校中学年で算出)
エネルギー: 660 kcal タンパク質: 14.7%
脂質: 31% カルシウム: 330mg 食塩相当量: 2.5g

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
7 火	ごはん		主菜: ハヤシライス 副菜: 紅白なます ブルーベリークレープ【学配】 お正月料理をしよう	ごはん、とうにゅうバター(乳不使用)、じゃがいも、★ハヤシルウソフト、さとう、クレープ(アルベリ)小麦・卵・乳不使用	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★スキムミルク、しおこんぶ	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、だいこん
8 水	ごはん		主菜: 白身魚フライ 減塩ソースパック 副菜: 小松菜と野菜のおひたし しめじと豆腐のみそ汁	ごはん、あぶら	★ぎゅうにゅう、★しろみざかなフライ、とうふ、あぶらあげ、にほしこ、みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ
9 木	ごはん		主菜: とりそぼろとふんわり炒り玉子 副菜: 大根と生揚げのみそ汁 みかん	ごはん、さとう、あぶら	★ぎゅうにゅう、とりひきにく、★いりたまご、なまあげ、みそ	しょうが、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、★みかん
10 金	コッパン		主菜: ウィンナードッグ 副菜: コールスローサラダ 白菜の米粉シチュー コールスローサラダをはさんでたべよう	★コッパン、とうにゅうバター(乳不使用)、こめこ	★ぎゅうにゅう、ポークウインナー(小麦・卵・乳不使用)、とりにく、★ぎゅうにゅう、とうにゅう	キャベツ、ホールコーン、にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、ブロッコリー、ホールコーン
14 火	うめちりめん ごはん		主菜: 春巻き 副菜: キラキラサラダ なめこ大根のみそ汁、はちみつレモンゼリー【学配】 6-1おススメ こんだて	ごはん、あぶら、さとう、はちみつレモンゼリー	★ぎゅうにゅう、★ちりめん、★はるまき、★ほしがたチーズ、とうふ、みそ、にほしこ	キャベツ、にんじん、ホールコーン、ブロッコリー、なめこ、だいこん、ねぎ
15 水	ごはん		主菜: さばカレー焼き 副菜: 切り干し大根のりマヨサラダ 豚汁	ごはん、エッグ「ケマヨネズ」(小麦・卵・乳不使用)、じゃがいも、こんにやく、さとう	★ぎゅうにゅう、★さば、ツナ、やきのり、ぶたにく、とうふ、みそ	きりほしだいこん、キャベツ、にんじん、えだまめ、にんにく、ごぼう、だいこん、ねぎ
16 木	ごはん		主菜: ポークシューマイ(3ケ) 副菜: 野菜ゆかり和え 中華風 玉子スープ ぶりかけ	ごはん、さとう、★しろごま、ごまあぶら、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、★ポークシューマイ(乳・卵不使用)、とりにく、★たまご	キャベツ、にんじん、★きゅうり、たけのこ、ねぎ、ほししいたけ
17 金	食パン		主菜: 白いんげん豆パーストのサラダ 副菜: ほうれん草のポトフ 黒豆きなこクリーム	★食パン、★マカロニ、じゃがいも、エッグ「ケマヨネズ」(小麦・卵・乳不使用)、★くろまめきなこクリーム	★ぎゅうにゅう、★チーズ、しろいんげんまめピューレ、ウィンナー(小麦・卵・乳不使用)	にんじん、ホールコーン、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう
20 月	ごはん		主菜: とり肉のレモン漬け 副菜: カミカミサラダ 春巻とぼたてのスープ 6-2おススメ こんだて	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、エッグ「ケマヨネズ」(小麦・卵・乳不使用)、はるさめ	★ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、とりにく、★かまぼこ(小麦・卵・乳不使用)、★ぼたて	レモン、ごぼう、にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう、しょうが、ねぎ
21 火	わかめごはん		主菜: 豆乳キムチなべ 副菜: メンマの炒り煮 ヨーグルト【学配】	ごはん、さとう、いとこん、あぶら	★ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、とうふ、とうにゅう、みそ、★さつまあげ(小麦・卵・乳不使用)、★ヨーグルト	だいこん、にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、なら、★はくさいキムチ、メンマ、さやいんげん
22 水	ごはん		主菜: 焼き魚(さけ) 副菜: 中華サラダ 小松菜とじゃがいものみそ汁	ごはん、はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも	★ぎゅうにゅう、★しおざけ、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、あぶらあげ、にほしこ、みそ	もやし、にんじん、★きゅうり、ホールコーン、こまつな、だいこん
23 木	ごはん		主菜: コーンコロッケ 副菜: 白菜とキャベツの浅漬け 納豆汁【学配】 郷土料理「納豆汁」を味わおう	ごはん、★コーンコロッケ(卵・乳不使用)、あぶら、こんにやく	★ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、ひきわりなっとう、にほしこ、みそ、★のりつくだに	はくさい、キャベツ、にんじん、ごぼう、せり
24 金	米粉パン		主菜: とり肉のハニーマスタード焼き 副菜: かいそうサラダ ミネストローネ	★米粉パン、はちみつ、あぶら、じゃがいも、オリーブオイル	★ぎゅうにゅう、とりにく、かいそう、わかめ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	にんじん、ホールコーン、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんにく、トマトみずに
27 月	ごはん		主菜: 五色納豆 副菜: カミカミサラダ 白菜と肉団子のスープ、パインコンポート【学配】 6-3おススメ こんだて	ごはん、エッグ「ケマヨネズ」(小麦・卵・乳不使用)、はるさめ	★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、こんぶ、とりにく、くだんご(小麦・卵・乳不使用)	ほうれんそう、ごぼう、にんじん、はくさい、ねぎ、パインコンポート
28 火	ごはん		主菜: みそカツ 副菜: ひじきの炒り煮 コーン入り玉子スープ	ごはん、あぶら、さとう、★しろすりごま、あぶら、いとこん、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、★とんかつ(卵・乳不使用)、みそ、ひじき、とりひきにく、★さつまあげ(小麦・卵・乳不使用)、だいた、★たまご、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	にんじん、ホールコーン、たまねぎ、ほうれんそう
29 水	ごはん		主菜: ぶた肉とキャベツの塩こうじ炒め 副菜: もずくのスープ オレンジ	ごはん、さとう、あぶら、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、もずく、とうふ、★たまご	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、なら、にんにく、ホールコーン、★オレンジ
30 木	ごはん		主菜: チキンカレー 副菜: 大根サラダ チーズ(2ケ)	ごはん、あぶら、じゃがいも、カレー(卵・乳不使用)、ごまあぶら	★ぎゅうにゅう、とりにく、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、★かつおぶし、★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、だいこん、もやし、ブロッコリー、ホールコーン
31 金	食パン		主菜: メンチカツ 副菜: キャベツソテー 米粉のつぷコーンスープ メンチカツサンドにもできるよ	★食パン、あぶら、オリーブオイル、こめこ、とうにゅうバター(乳不使用)	★ぎゅうにゅう、★メンチカツ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、★ぎゅうにゅう、とうにゅう	キャベツ、たまねぎ、ホールコーン

※アレルギー食品には★印を表示しています