

6月 きゅうしょくこんだてひょう

【よくかめ料理】



令和4年度

南陽市立 赤湯中学校

日	こんだて	熱や力になる きいろのたべもの	からだをつくる あかいたべもの	からだを調子をととのえる みどりのたべもの
1水	豆腐とえのきのみそ汁 和風おろしハンバーグ 【きんぴらごぼう】	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、とうふ、わかめ、みそ、にほしこ、ハンバーグ(乳 小麦 卵不使用)、★ちくわ(小麦 卵 乳不使用)	ねぎ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ、ごぼう
2木	肉じゃが ポークシューマイ(3ヶ) アスパラのごまあえ	ごはん、★じゃがいも、いとこん、さとう、★しろすりごま	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★ポークシューマイ(乳・卵不使用)	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、アスパラガス、もやし
3金	ミネストローネ いちごジャム ハムチーズフライ 【きわかめのサラダ】	★食パン、★じゃがいも、あげあぶら、あぶら、さとう、いちごジャム	★ぎゅうにゅう、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、★ハムチーズフライ(卵不使用)、くきわかめ、ロースハム(小麦・卵・乳不使用)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトみずに、えだまめ、ホールコーン、★ぎゅうり
6月	もずくのスープ 【豚肉とごぼうの炒り煮】 パインゼリー(学配)	ごはん、でんぶん、いとこん、あぶら、さとう、ごまあぶら、★しろごま、パインゼリー	★ぎゅうにゅう、もずく、とうふ、★たまご、ぶたにく	ホールコーン、ごぼう、にんじん、たけのこ、ねぎ
7火	わらび汁 【いかのしょうが焼き】 おかひじきとやしのおひたし	ごはん、★じゃがいも、さとう	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、にほしこ、みそ、★いか	ワラビ みず ふき なめこ、ごぼう、しょうが、おかひじき、もやし、にんじん
8水	ピピンパ 春雨とほたてのスープ くだもの(オレンジ)	ごはん、はるさめ、ごまあぶら、さとう、★しろごま	★ぎゅうにゅう、★かまぼこ(小麦・卵・乳不使用)、★ほたて、あいびきにく、★たまご	チンゲンサイ、ほうれんそう、しょうが、ねぎ、にんにく、にんじん、もやし、ぜんまいみずに、★バレンシアオレンジ
9木	チンゲン菜と豆腐のみそ汁 あじのカレー竜田揚げ 【カミカミサラダ】	ごはん、あげあぶら、エッグゲマヨネーズ(小麦・卵・乳不使用)、★ごまドレッシング	★ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、にほしこ、みそ、★あじ、こんぶ、とりにく	チンゲンサイ、えのきたけ、ごぼう、にんじん
10金	ナン キーマカレー キャベツとベーコンのスープ 【秘伝豆とりの塩ポテト】	★ナン(卵 乳不使用)、★じゃが芋、でんぶん、あげあぶら	★ぎゅうにゅう、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、ぶたひきにく、ひよこまめ、ひでんまめ、あおのり	玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ブロッコリーのくき、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パブリカ
13月	青しごはん 春雨のすまし汁 【かつおと大豆のごまみそがらめ】 青梅ゼリー(学配)	ごはん、はるさめ、でんぶん、あげあぶら、さとう、★しろすりごま、あおろめゼリー	★ぎゅうにゅう、★なると、とうふ、★かつお、だいず、みそ	にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、ホールコーン
14火	じゃが芋と絹さやのみそ汁 とり肉の朝鮮焼き キャベツとコーンのツナマヨサラダ	ごはん、★じゃがいも、さとう、ごまあぶら、エッグゲマヨネーズ(小麦・卵・乳不使用)	★ぎゅうにゅう、とうふ、にほしこ、とりにく、みそ、★ツナ	たまねぎ、さやえんどう、しょうが、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン
15水	中華風たまごスープ ぶた肉と春雨の炒め物 くだもの(グレープフルーツ)	ごはん、ごまあぶら、でんぶん、はるさめ、あぶら	★ぎゅうにゅう、とりにく、★たまご、ぶたにく	たけのこ、ねぎ、ほししいたけ、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが、★グレープフルーツ
16木	とりそぼろとふんわりたまご キャベツとわかめのみそ汁 ブロッコリー ヨーグルト(学配)	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、あぶらあげ、わかめ、にほしこ、★ヨーグルト	しょうが、ブロッコリー、キャベツ
17金	ソースがしみみカツサンド ポイルキャベツ 野菜たっぷりフィヨンスープ	★食パン、あげあぶら、さとう、★じゃがいも	★ぎゅうにゅう、★とんかつ(卵・乳不使用)、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、こまつな
20月	振替休日			
21火	振替休日			
22水	マーボー豆腐 【かいそうとハムのサラダ】 くだもの(さくらんぼ)(2ヶ)	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん	★ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、かいそうサラダ、わかめ、ロースハム(小麦・卵・乳不使用)	たまねぎ、ねぎ、にら、ほししいたけ、しょうが、にんにく、えだまめ、ホールコーン、もやし、★さくらんぼ
23木	とん汁 さばのみそ煮 【ひじきの炒り煮】	ごはん、★じゃがいも、こんにやく、さとう、あぶら、いとこん	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、★さばのみそ煮、ひじき、とりひきにく、★きつまあげ(小麦・卵・乳不使用)、だいず	にんにく、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ
24金	パンプキンスープ しろみぎかなのカレーマリネ	★米粉パン、とうにゅうバター(乳不使用)、こめこ、あげあぶら、さとう	★ぎゅうにゅう、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、とうにゅう、★しろみぎかな(ホキ)	たまねぎ、かぼちゃ、かぼちゃペースト、パブリカ
27月	わかめと豆腐のみそ汁 厚焼き玉子おろしかけ ぜんまいの煮物	ごはん、いとこん、あぶら、さとう	★ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、みそ、にほしこ、★あつやきたまご、あぶらあげ、★きつまあげ(小麦・卵・乳不使用)	にんじん、えのきたけ、ねぎ、だいこん、ねぎ、ぜんまいみずに、しめじ
28火	米粉のポークカレー カリカリごぼうとマスタードチキンサラダ	ごはん、あぶら、★じゃがいも、米粉カレールウ(小麦・卵・乳不使用)、でんぶん、あげあぶら	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、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、ごぼう、キャベツ、パブリカ、ブロッコリーのくき、ホールコーン、レモン
29水	かつおだし香る鶏ごぼうスープ 焼き魚(さけ) 【五目豆】	ごはん、つきこんにやく、さとう、あぶら	★ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、★しおぎけ、だいず、★ちくわ(小麦・卵・乳不使用)、こんぶ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ、ごぼう、ほししいたけ
30木	豆腐とにらの和風スープ とりから揚げ(2ヶ) 【切り干しじゃこサラダ】	ごはん、★ふ、でんぶん、あげあぶら、さとう、ごまあぶら	★ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく	えのきたけ、しめじ、にんじん、にら、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、★ぎゅうり、ホールコーン

※ごはんはなんようしさんはえぬきをていきょうしています。