

6月 給食献立表

南陽市立赤湯中学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | 料理 | きいろのたべもの 糖や力のもとになる | あかのたべもの ちにく 血や肉になる | みどりのたべもの からだちょうし ととの 体の調子を整える |
|------|----|----|---|--|---|---|
| 1 木 | | | 主菜 中華丼 副菜 なめこと大根のみそ汁 豆乳パンナコッタ(はちみつモンスター)【学配】 | ごはん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、★豆乳パンナコッタ(ハチみつモンスター)(卵・乳不使用) | ★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★いか、★むきえび、とうふ、みそ、にぼしこ | 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、なめこ、だいこん、ねぎ |
| 2 金 | | | 主菜 コーングラタン 副菜 おかひじきの華風和え 副菜 ミネストローネ | ★食パン、コーングラタン(小麦・卵・乳不使用)、さとう、ごまあぶら、じゃがいも、オリーブオイル、ジャム | ★ぎゅうにゅう、ベーコン(小麦・卵・乳不使用) | おかひじき、もやし、ホールコーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトみず |
| 5 月 | | | 主菜 筑前煮 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 副菜 オレンジ | 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、なまあげ、わかめ、みそ、★のり佃煮 | 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、ねぎ、★オレンジ |
| 6 火 | | | 主菜 いかの甘辛ソース水菜ぞえ 副菜 3色おひたし 副菜 きのこ玉子のスープ | ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう | ★ぎゅうにゅう、★いか、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、★たまご | しょうが、みずな、ほうれんそう、キャベツ、もやし、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 |
| 7 水 | | | 主菜 とり肉の朝鮮 焼き 副菜 きんぴらごぼう 副菜 青菜のスープ | ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、いとこん、★しろごま | ★ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、ちくわ(小麦・卵・乳不使用)、とうふ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用) | しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、こまつな、チンゲンサイ、えのきたけ |
| 8 木 | | | 主菜 かつおと大豆ケチャップ炒め 副菜 キャベツの塩 昆布和え 副菜 豆腐のすまし汁 | 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、だいず、みそ、しおこんぶ、★なると(小麦・乳・卵不使用)、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、キャベツ、★きゅうり、えのきたけ、ねぎ |
| 9 金 | | | 主菜 キーマカレー 副菜 ボイルキャベツ 副菜 ペイザンヌスープ | ★コッペパン、じゃがいも | ★ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ひよこまめ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用) | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、ほうれんそう |
| 12 月 | | | 主菜 和風おろしハンバーグ 副菜 ひじきとハムのサラダ 副菜 生揚げとえのきのみそ汁 | ごはん、さとう、あぶら、じゃがいも | ★ぎゅうにゅう、ハンバーグ(乳・小麦・卵不使用)、ひじき、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、なまあげ、わかめ、みそ | 大根、ねぎ、えだまめ、ホールコーン、にんじん、えのきたけ、ねぎ |
| 13 火 | | | 主菜 ぶた肉とカラフルピーマンピリ辛丼 副菜 小松菜と豆腐のすまし汁 副菜 さくらんぼ | ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ | ★ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ | たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、たけのこ、ほししいたけ、にんにく、えのきたけ、こまつな、★さくらんぼ |
| 14 水 | | | 主菜 焼き魚(甘塩かけ) 副菜 キャベツとコーンのツナマヨサラダ 副菜 豚汁 | ごはん、イグケアマネーズ(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、★さけ、ツナ、ぶたにく、とうふ、みそ | キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン、にんにく、ごぼう、だいこん、ねぎ |
| 15 木 | | | 主菜 みそカツ 副菜 磯部和え 副菜 豆腐スープ | ごはん、あぶら、さとう、★しろすりごま | ★ぎゅうにゅう、★とんかつ(卵・乳不使用)、みそ、やきのり、とうふ、わかめ、★なると(小麦・乳・卵不使用) | ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ |
| 16 金 | | | 主菜 揚げポテトのミートソースあえ 副菜 米粉と豆乳のつづコンスープ 副菜 オレンジ チョコクリーム | ★食パン、じゃがいも、あぶら、さとう、こめこ、とうにゅうバター(乳不使用)、★チョコクリーム | ★ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、とうにゅう | たまねぎ、にんじん、マッシュルームかん、グリーンピース、にんにく、クリームコーン、ホールコーン、★オレンジ |
| 21 水 | | | 主菜 チャプチェ 副菜 根菜のごま汁 副菜 オレンジ | ごはん、はるさめ、あぶら、ごまあぶら、こんにやく、★しろすりごま | ★ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、にぼしこ、みそ | もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、きピーマン、だいこん、ごぼう、ねぎ、★オレンジ |
| 22 木 | | | 主菜 とり肉のレモン漬 副菜 おかひじきともやしのおひたし 副菜 じゃがいもとしめじのみそ汁 | ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも | ★ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、みそ、にぼしこ | レモン、おかひじき、もやし、にんじん、しめじ、さやえんどう |
| 23 金 | | | 主菜 フィッシュバーガー 副菜 キラキラサラダ 副菜 パンプキンスープ | ★パンズパン、あぶら、あぶら、とうにゅうバター(乳不使用) | ★ぎゅうにゅう、★しろみぎかなフライ、★ほしがたチーズ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、とうにゅう | キャベツ、にんじん、ホールコーン、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、かぼちゃペースト |
| 26 月 | | | 主菜 無添加シューマイ(3ヶ) 副菜 小松菜のごま和え 副菜 肉じゃが | ごはん、さとう、★しろすりごま、じゃがいも、いとこん | ★ぎゅうにゅう、★ポークシューマイ(乳・卵不使用)、ぶたにく | こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、さやえんどう |
| 27 火 | | | 主菜 ハヤシライス 副菜 県産フルーツヨーグルト | 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(28品目不使用)、★ハヤシルソフト、あろえ | ★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★スキムミルク、★ヨーグルト | 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、★ミルクフルーツ缶(リンゴ・桃・ラズベリー)、みかんかん、パインかん |
| 28 水 | | | 主菜 かぼちゃチーズフライ 副菜 きゅうりの南蛮漬 副菜 もずくのみそ汁 | ごはん、あぶら、ごまあぶら、さとう | ★ぎゅうにゅう、もずく、とうふ、あぶらあげ、にぼしこ、みそ | ★かぼちゃチーズフライ、★きゅうり、えのきたけ、ねぎ |
| 29 木 | | | 主菜 あじの揚げ煮 副菜 もやしの華風和え 副菜 コーン入り玉子スープ | ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ | ★ぎゅうにゅう、★アジ、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、★たまご、ベーコン(小麦・卵・乳不使用) | しょうが、もやし、キャベツ、クリームコーン、ホールコーン、たまねぎ、ほうれんそう |
| 30 金 | | | 主菜 チキンのトマトソース煮 副菜 ブロッコリー添え ブルーベリージャム 副菜 キャベツとベーコンのスープ | ★こめこパン、オリーブオイル、じゃがいも、ブルーベリージャム | ★ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン(小麦・卵・乳不使用) | にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、トマトジュース、ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ブロッコリーのき |