

7月 給食献立表

南陽市立赤湯中学校

日	主食	牛乳	りょうり 料 理	ぎいろのたべもの ねつちから あじのたべもの	あかのたべもの ちにく あじのたべもの	みどりのたべもの からたちょうし ととの あじのたべもの
3月			主菜 さばのみそ煮 副菜 中華サラダ 副菜 とん汁	ごはん,はるさめ,さとう,あぶら,ごまあぶら,じゃがいも,こんにやく	★ぎゅうにゅう,★さばみそに,ポークハム(小麦・卵・乳不使用),ぶたにく,とうふ,みそ	もやし,にんじん,★きゅうり,ホールコーン,にんにく,ごぼう,だいこん,ねぎ
4火			主菜 ぶた肉とキャベツの塩こうじ炒め 副菜 コーン入り玉子スープ 副菜 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,★たまご,ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,にんにく,クリームコーン,ホールコーン,こまつな,★オレンジ
5水			主菜 とり肉のきじ焼き 副菜 いかとわかめの酢のもの 副菜 じゃがいものみそ汁	ごはん,さとう,ビーフン,じゃがいも	★ぎゅうにゅう,とりにく,★いか,わかめ,とうふ,みそ,にぼしこ	しょうが,★きゅうり,たまねぎ
6木			主菜 さわらのつけ焼き 副菜 切り干し大根のりマヨサラダ 副菜 もずくのスープ	ごはん,さとう,エッグケアマネース(小麦・卵・乳不使用),かたくりこ	★ぎゅうにゅう,★さわら,ツナ,やきのり,もずく,とうふ,★たまご	きりぼしだいこん,キャベツ,にんじん,えだまめ,ホールコーン
7金			主菜 チキンフリカッセ風 副菜 キラキラサラダ・セタゼリー(学配) 副菜 トマトとレタスのスープ	★食パン,オリーブオイル,とうにゅうバター(乳不使用),こめこ,あぶら,ゼリー たなばた こんだて	★ぎゅうにゅう,とりにく,とうにゅう,★ほしがたチーズ,★たまご	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,ホールコーン,ブロッコリー,トマトみずに,レタス
10月			主菜 ソースがしみしみたんかつ 副菜 きゅうりの南蛮づけ 副菜 もやしと豆腐のみそ汁	ごはん,あぶら,さとう,ごまあぶら	★ぎゅうにゅう,★とんかつ(卵・乳不使用),とうふ,わかめ,にぼしこ,みそ	★きゅうり,だいこん,もやし
11火			主菜 いかの生姜焼き 副菜 野菜おかか和え 副菜 豆腐と春雨のスープ	ごはん,さとう,はるさめ	★ぎゅうにゅう,★いか,★かつおぶし,とりにく,とうふ	しょうが,ほうれんそう,にんじん,もやし,キャベツ,ねぎ
12水			主菜 こめこ 米粉のポークカレー 副菜 県産大豆のツナサラダ 副菜 オレンジ	ごはん,あぶら,じゃがいも,米粉カレー(小麦・卵・乳不使用)	★ぎゅうにゅう,ぶたにく,ツナ,だいず,★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,★オレンジ
13木			主菜 あじのカレー竜田揚げ 副菜 キャベツの塩昆布和え 副菜 みそワタンスープ	ごはん,あぶら,さとう,★ワタンスープ,ごまあぶら	★ぎゅうにゅう,★アジ,しおこんぶ,ぶたにく,みそ	キャベツ,★きゅうり,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,もやし,にんにく
14金			主菜 ハンバーグブラウンソース 副菜 カミカミサラダ 副菜 きのこと玉子のスープ	★米粉パン,ハヤシルウ(28品目不使用),さとう,エッグケアマネース(小麦・卵・乳不使用),かたくりこ	★ぎゅうにゅう,ハンバーグ(乳・小麦・卵不使用),こんぶ,とりにく,ベーコン(小麦・卵・乳不使用),★たまご	たまねぎ,マッシュルーム,ごぼう,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
18火			主菜 *ドライカレー 副菜 *加加ごぼうと双刀チキンサラダ 副菜 大根とベーコンのオニオンスープ	★ナン(卵・乳不使用),さとう,かたくりこ,あぶら	★ぎゅうにゅう,ひきにく,とりにく,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,ごぼう,キャベツ,パプリカ,ブロッコリーのくき,ホールコーン,レモン,だいこん,たまねぎ,しめじ
19水			主菜 さけのバターしょうゆ焼き 副菜 切り昆布の煮つけ 副菜 キャベツと肉団子のスープ	ごはん,さとう,とうにゅうバター(乳不使用),いとこん,あぶら,はるさめ	★ぎゅうにゅう,★さけ,きざみこんぶ,あぶらあげ,★さつまあげ,にくだんご(小麦・卵・乳不使用)	にんじん,ごぼう,キャベツ,ねぎ
20木			主菜 ジャーチャー麺 副菜 海藻サラダ 副菜 小玉スイカ	★ソフトめん,ごまあぶら,あぶら,さとう	★ぎゅうにゅう,ぶたひきにく,みそ,かいそう,わかめ	ねぎ,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,しょうが,にんにく,ホールコーン,もやし,★すいか
24月			主菜 とり肉のレモン漬け 副菜 小松菜としめじのおひたし 副菜 けんちん汁	ごはん,かたくりこ,さとう,こんにやく	★ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ,あぶらあげ	レモン,こまつな,キャベツ,にんじん,しめじ,ほししいたけ,ごぼう,ねぎ,だいこん
25火			主菜 おからホキフライ・減塩ソース 副菜 ひじきの炒り煮 副菜 キャベツとわかめのみそ汁	ごはん,あぶら,いとこん,さとう	★ぎゅうにゅう,★おからホキフライ(小麦・卵・乳不使用),ひじき,とりひきにく,★さつまあげ,だいず,あぶらあげ,わかめ,にぼしこ,みそ	にんじん,キャベツ
26水			主菜 マーボー夏バシ丼 副菜 県産フルーツヨーグルト 副菜 カミカミ大豆	ごはん,あぶら,じゃがいも,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	★ぎゅうにゅう,ぶたひきにく,★ヨーグルト,だいず	なす,ピーマン,さやいんげん,しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,★ズッキーニ,★冷凍フルーツミックス(リンゴ・パイナップル),★ミックスフルーツ缶(リンゴ・桃・ラフランス),みかかんかん,パインかん

※ごはんは、南陽市産はえぬき一等米を使用しています。