



10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
2月	ごはん		主菜 焼き魚(さけ) 副菜 切りほしだいこん 副菜 しめじと豆腐のみそ汁	ごはん、エッグ・アマノエ(小麦・卵・乳不使用)	★ぎゅうにゅう、★しおぎげ、ツナ、やきのり、とうふ、あぶらあげ、にぼしこ、みそ	きりほしだいこん、キャベツ、にんじん、えだまめ、しめじ、ねぎ
3火	ごはん		主菜 とり肉のレモン漬け 副菜 野菜ゆかり和え 副菜 にはる玉汁	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、★しろごま	★ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、★たまご	レモン、キャベツ、にんじん、★きゅうり、にら、もやし
4水	ごはん		主菜 中華丼 副菜 豆腐と春雨のスープ 副菜 オレンジ	ごはん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、はるさめ	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★いか、★むきえび、とりにく、とうふ	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、さやえんどう、ねぎ、★オレンジ
5木	給食ありません					
6金	給食ありません					
10火	ごはん		主菜 とりから揚げ 副菜 メンマの炒り煮 副菜 けんちん汁	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、いとこん、こんにやく	★ぎゅうにゅう、とりにく、★さつまあげ、とうふ、あぶらあげ	しょうが、にんにく、メンマ、にんじん、さやいんげん、ほししいたけ、ごぼう、ねぎ、だいこん
11水	ごはん		主菜 さば昆布しょうゆ干し 副菜 うの花炒り 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	ごはん、あぶら、いとこん、さとう、じゃがいも	★ぎゅうにゅう、★さばのこんぶ干し、おから、ぶたひきにく、ちくわ(小麦・卵・乳不使用)、とうにゅう、とうふ、わかめ、みそ、にぼしこ	にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ
12木	ごはん		主菜 ピリ辛肉みそ丼 副菜 わかめビーフンスープ 副菜 ヨーグルト(学配)	ごはん、あぶら、さとう、ピーフン	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、わかめ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、★ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんにく、しょうが、ごぼう、ねぎ
13金	コッペパン		主菜 白身魚のカレーマリネ 副菜 こめことうにゅう米粉と豆乳のつぶコーンスープ 副菜 くだもの(りんご)	★コッペパン、あぶら、さとう、こめこ、とうにゅうバター(乳不使用)	★ぎゅうにゅう、★しろみざかな(ホキ)、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、とうにゅう	パプリカ、たまねぎ、クリームコーン、ホールコーン、★りんご
16月	ごはん		主菜 さんまのかば焼き 副菜 おかか和え 副菜 白玉汁	ごはん、あぶら、さとう、しらたまもち	★ぎゅうにゅう、★サンマ、★かつおぶし、あぶらあげ、とりにく	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ
17火	ごはん		主菜 いも煮 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし 副菜 こうじ納豆	ごはん、★さといも、こんにやく、さとう	★ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、こうじなつとう	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、しめじ、だいこん
18水	ごはん		主菜 あじの揚げ煮 副菜 莖わかめサラダ 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	ごはん、あぶら、さとう、あぶら	★ぎゅうにゅう、★アジ、くきわかめ、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、なまあげ、わかめ、みそ	しょうが、えだまめ、ホールコーン、にんじん、★きゅうり、キャベツ、ねぎ
19木	ごはん		主菜 おやこに親子煮 副菜 なめこと大根のみそ汁 副菜 パインコンポート(学配)	ごはん、さとう、いとこん、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、とりにく、★たまご、とうふ、みそ、にぼしこ	ほししいたけ、たまねぎ、なめこ、だいこん、ねぎ、パインコンポート
20金	パンズパン		主菜 ハンバーガー 副菜 コーン入りたまごスープ	★パンズパン、さとう、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、ハンバーグ(乳・小麦卵不使用)、★たまご、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	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
23月	コシヒカリ		主菜 春巻き 副菜 きりこんぶ煮 副菜 五目スープ	ごはん、あぶら、いとこん、さとう、はるさめ	★ぎゅうにゅう、★はるまき、こんぶ、★さつまあげ、ぶたにく	ごぼう、にんじん、メンマ、キャベツ、ねぎ
24火	コシヒカリ		主菜 豚肉のごまだれかけ 副菜 ぜんまいの煮物 副菜 もやしと豆腐のみそ汁	ごはん、さとう、★しろすりごま、いとこん、あぶら	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、★さつまあげ、とうふ、わかめ、にぼしこ	ぜんまいみずに、にんじん、しめじ、だいこん、もやし
25水	コシヒカリ		主菜 筑前煮 副菜 大根とわかめのみそ汁 副菜 つや姫豆乳パバロア(学配)	ごはん、こんにやく、★さといも、さとう、とうにゅうパバロア	★ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、わかめ、にぼしこ、みそ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ごぼう、さやえんどう、だいこん、ねぎ
26木	コシヒカリ		主菜 さばのみそ煮 副菜 キャベツの磯香和え 副菜 かき玉汁	ごはん、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、★さばみそに、やきのり、★たまご、とうふ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しめじ
27金	ごはん		主菜 ハヤシライス 副菜 カリカリごぼうとハムサラダ 副菜 ぶどうゼリー(学配)	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、かたくりこ、あぶら、さとう、★ゼリー	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★スキムミルク、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)	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、ごぼう、キャベツ、ホールコーン
30月	ごはん		主菜 さわら西京焼き 副菜 ひじきの炒り煮 副菜 とん汁	ごはん、あぶら、いとこん、さとう、じゃがいも、こんにやく	★ぎゅうにゅう、★さわら、さいきょうみそ、ひじき、とりにく、★さつまあげ、だいた、ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、にんにく、ごぼう、だいこん、ねぎ
31日	五目ごはん		主菜 かぼちゃチーズフライ 副菜 キャベツの塩こんぶ和え	ごはん、あぶら、はるさめ、ハロウィンプリン(28品目不使用)	★ぎゅうにゅう、しおこんぶ、★なると、とうふ	★かぼちゃチーズフライ、キャベツ、★きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ

地産地消ウィーク

いも煮きゅうしよく

南陽市産有機米



火



ふくさい  
副菜

はるさめ

春雨のすまし汁

じる

ハロウィンプリン

がくはし  
(学配)

