



11月 給食献立表

南陽市立赤湯中学校

日	主食	牛乳	料理	きいろの仲間 熱や力の元になる	あかの仲間 血や肉になる	みどりの仲間 体の調子を整える
1水	ごはん		主菜 中華どんぶり 副菜 華風コーンスープ 副菜 青のり小魚	ごはん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★いか、★むきえび、とりにく、★たまご、あおのりこぎかな	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、ホールコーン、ねぎ
2木	うどん		主菜 カレーうどん 副菜 塩バター大学いも(2ヶ) 副菜 キャベツの塩昆布あえ、ヨーグルト(学配)	★ソフトめん、さとう、かたくりこ、さつま芋、あぶら、とうにゅうバター(乳不使用)、ブラウンシュガー	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、しおこんぶ、★ヨーグルト	たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、★きゅうり、にんじん
7火	南陽産有機米 つや姫		主菜 厚焼きたまご 副菜 きんぴらごぼう 副菜 ワンタンスープ	ごはん、あぶら、いとこん、さとう、ごまあぶら、★しろごま、★ワンタン	★ぎゅうにゅう、★あつやきたまご、ちくわ(小麦・卵・乳不使用)、ぶたにく	ごぼう、にんじん、メンマ、はくさい、ねぎ、ほししいたけ
8水	南陽産有機米 つや姫		主菜 チーズがのるポークケチャップ 副菜 もずくのスープ 副菜 はちみつレモンゼリー(学配)	ごはん、さとう、かたくりこ、はちみつレモンゼリー	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★こなチーズ、もずく、とうふ、★たまご	たまねぎ、ホールコーン
9木	南陽産有機米 つや姫 わかめごはん		主菜 とうふシューマイ(2ヶ) 副菜 中華サラダ 副菜 ほうれん草とじゃが芋のみそ汁	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、たきこみわかめ、★とうふシューマイ、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、ほうれんそう、だいこん
10金	コッペパン		主菜 さけとかぶの米粉シチュー 副菜 ひじきサラダ 副菜 オレンジ	★コッペパン、じゃが芋、とうにゅうバター(乳不使用)、こめこ、さとう、あぶら、ごまあぶら	★ぎゅうにゅう、★さけ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、とうにゅう、ひじき、★かまぼこ(小麦・卵・乳不使用)	にんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツ、★きゅうり、★オレンジ
13月	ごはん		主菜 たらきのソースかけ 副菜 ブロッコリーのおかか和え 副菜 けんちん汁	ごはん、あぶら、オリーブオイル、さとう、かたくりこ、こんにやく	★ぎゅうにゅう、★たら、★かつおぶし、とうふ、あぶらあげ	にんにく、しょうが、しめじ、えのきたけ、ほししいたけ、マッシュルーム、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん
14火	ごはん		主菜 和風おろしハンバーグ 副菜 もっちり米粉めんのサラダ 副菜 じゃが芋と生揚げのみそ汁 のり佃煮	ごはん、こめこめん、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	★ぎゅうにゅう、ハンバーグ(乳・小麦・卵不使用)、ロースハム(小麦・卵・乳不使用)、なまあげ、わかめ、みそ、★のり佃煮	大根、ねぎ、にんじん、★きゅうり、ホールコーン、ねぎ
15水	ごはん		主菜 鮭の照り焼き 副菜 うの花炒り 副菜 いら玉汁	ごはん、さとう、あぶら、いとこん、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、★さけ、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、★たまご	にんじん、ごぼう、ねぎ、にら、もやし
16木	ごはん		主菜 ソースがしみしみたんかつ 副菜 切り干し大根のりマヨサラダ 副菜 根菜のごま汁	ごはん、あぶら、さとう、エッグケアマネーズ(小麦・卵・乳不使用)、こんにやく、★しろすりごま	★ぎゅうにゅう、★とんかつ(卵・乳不使用)、ツナ、やきのり、あぶらあげ、にほしこ、みそ	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん、えだまめ、だいこん、ごぼう、ねぎ
17金	食パン		主菜 鶏肉のハニーマスタード焼き 副菜 カミカミサラダ 副菜 ひよこ豆のカレースープ チョコクリーム	★食パン、はちみつ、エッグケアマネーズ(小麦・卵・乳不使用)、オリーブオイル、じゃがいも、★チョコレートクリーム	★ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、ひよこまめ	ごぼう、にんじん、にんにく、たまねぎ、ブロッコリーのくき
20月	ごはん		主菜 えびカツ 副菜 切り干し大根と豚肉の煮物 副菜 キャベツと肉団子のスープ	ごはん、あぶら、つきこんにやく、あぶら、さとう、はるさめ	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、にくだんご(小麦・卵・乳不使用)、★えびカツ(卵・乳不使用)	切干大根、ほししいたけ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、ねぎ
21火	ごはん		南陽市産ふじりんごきゅうしよく 主菜 揚げ里芋のそぼろ和え 副菜 かきたま汁 副菜 果物(りんご) ふりかけ(さけ)	ごはん、★さといも、こめこ、かたくりこ、あぶら、さとう	★ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、★たまご、とうふ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、ねぎ、しめじ、★りんご
22水	ごはん		主菜 鶏肉のごまごま焼き 副菜 ほうれん草のいそべ和え 副菜 大根とわかめのみそ汁	ごはん、さとう、★しろすりごま	★ぎゅうにゅう、とりにく、やきのり、あぶらあげ、わかめ、にほしこ、みそ	しょうが、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ
24金	コッペパン		主菜 コーンコロケ 副菜 県産大豆のツナサラダ 副菜 米粉のウインナーチャウダー	★コッペパン、★コーンコロケ(卵・乳不使用)、あぶら、あぶら、じゃが芋、とうにゅうバター(乳不使用)、こめこ	★ぎゅうにゅう、ツナ、だいたい、★チーズ、ウインナー(小麦・卵・乳不使用)、とうにゅう	キャベツ、★きゅうり、たまねぎ、にんじん
27月	おにぎり		1887年のきゅうしよく 主菜 ますの塩焼き 副菜 にびだし	ごはん、あぶら、さとう	★ぎゅうにゅう、★しおます、★にほし	たかな、はくさい
28火	県産つや姫		山形県の郷土料理 主菜 いも煮 副菜 ひやしる 副菜 海の五目つくだ煮	ごはん、こんにやく、さとう、★さといも	★ぎゅうにゅう、こうやどうふ、うちまめ、★ほたて、牛肉	ほししいたけ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、だいこん
29水	スパゲティ		1969年ごろのきゅうしよく 主菜 スパゲティナポリタン 副菜 フレンチサラダ 副菜 プリン(学配)	★スパゲティ、とうにゅうバター(乳不使用)、あぶら、プリン(28品目不使用)	★ぎゅうにゅう、ウインナー	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン
30木	ごはん		主菜 米粉のチキンカレー 副菜 浅漬け	ごはん、あぶら、じゃが芋、米粉カレー(小麦・卵・乳不使用)	★ぎゅうにゅう、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、キャベツ、★きゅうり