



# 12月 給食献立

南陽市立赤湯中学校

| 日       | 主食 | 牛乳 | 料理  | きいろの仲間<br>熱や力の元になる   | あかの仲間<br>血や肉になる   | みどりの仲間<br>体の調子を整える   |
|---------|----|----|---|--|---|--|
| 1<br>金  |    |    | 主菜 ハンバーグブラウンソース<br>副菜 ポイルキャベツ<br>副菜 米粉と豆乳のつぶコーンスープ<br>(ハンバーグをはさんでたべてね♪)       | ★パン、ハヤシルウ(28品目不使用)、さとう、こめこ、とうにゅうバター(乳不使用)                                    | ★ぎゅうにゅう、ハンバーグ(乳・小麦・卵不使用、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、とうにゅう)                    | たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、クリームコーン、ホールコーン                                       |
| 4<br>月  |    |    | 主菜 とり肉のレモンづけ<br>副菜 キャベツと大根の浅漬け<br>副菜 五目スープ                                    | ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、はるさめ   | ★ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく   | レモン、キャベツ、だいこん、にんじん、しょうが、メンマ、はくさい、ねぎ                                    |
| 5<br>火  |    |    | 主菜 ぶたキムチ丼<br>副菜 なめこと大根のみそ汁<br>副菜 レモンヨーグルト(学配)<br>(室岡ピックファームさんから豚肉をいただきました。)   | ごはん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ  | ★ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、にぼしこ、★レモンヨーグルト                                | しょうが、★はくさいキムチ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら、なめこ、だいこん、ねぎ                             |
| 6<br>水  |    |    | 主菜 いかの立田揚げ<br>副菜 ひじきの炒り煮<br>副菜 根菜のごま汁   | ごはん、あぶら、いとこん、さとう、こんにやく、★しろすりごま   | ★ぎゅうにゅう、★いかたつたあげ、ひじき、とりひきにく、★さつまあげ、だいち、あぶらあげ、にぼしこ、みそ              | にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ   |
| 7<br>木  |    |    | 主菜 チャプチェ<br>副菜 華風コーンスープ<br>副菜 のりふりかけ  | ごはん、はるさめ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ   | ★ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、★たまご、★のりふりかけ(28品目不使用)                           | もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、ピーマン、しょうが、ホールコーン、ねぎ                            |
| 8<br>金  |    |    | 主菜 白身魚フライ 減塩ソース<br>副菜 ブロッコリーそえ<br>副菜 ポテトのスープ ラフランス<br>(地場産給食デー「ラフランス給食」)      | ★パンズパン、あぶら、じゃがいも   | ★ぎゅうにゅう、★しろみさかなフライ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)                                | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ホールコーン、★ラ・フランス                                  |
| 11<br>月 |    |    | 主菜 厚焼きたまご<br>副菜 もやしの華風あえ<br>副菜 大根のそぼろあん煮<br>(毎月10日は減塩の日)                      | ごはん、ごまあぶら、あぶら、じゃがいも、さとう、かたくりこ  | ★ぎゅうにゅう、★あつやきたまご、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、とりひきにく、なまあげ                     | もやし、キャベツ、しょうが、だいこん、にんじん、ねぎ   |
| 12<br>火 |    |    | 主菜 おでん<br>副菜 カミカミサラダ<br>副菜 海の五目つくた煮 みかん<br>(毎朝減塩の日)                           | ごはん、こんにやく、さとう、エッグケマヨネーズ(小麦・卵・乳不使用)   | ★ぎゅうにゅう、がんもどき(小麦・卵・乳不使用)、さつまあげ(小麦・卵・乳不使用)、むすびこんぶ、★うずらたまご、こんぶ、とりにく | だいこん、にんじん、ごぼう、★みかん   |
| 13<br>水 |    |    | 主菜 とり肉の朝鮮 焼き<br>副菜 磯辺和え<br>副菜 春雨のすまし汁   | ごはん、さとう、ごまあぶら、はるさめ   | ★ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、やきのり、★なると(28品目不使用)、とうふ                            | しょうが、にんにく、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ                                    |
| 14<br>木 |    |    | 主菜 さばのカラー揚げ<br>副菜 浅漬け<br>副菜 とん汁   | ごはん、さとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、こんにやく  | ★ぎゅうにゅう、★さば、ぶたにく、とうふ、みそ   | しょうが、キャベツ、★きゅうり、にんじん、にんにく、ごぼう、だいこん、ねぎ                                  |
| 15<br>金 |    |    | 主菜 ポークフランクのケチャップ炒め<br>副菜 白菜と肉団子のスープ<br>副菜 国産いちごジャム りんご                        | ★パン、じゃがいも、あぶら、はるさめ、いちごジャム  | ★ぎゅうにゅう、ポークフランク(小麦・卵・乳不使用)、にくだんご(小麦・卵・乳不使用)                       | たまねぎ、ピーマン、キャベツ、ねぎ、にんじん、★りんご  |
| 18<br>月 |    |    | 主菜 さけの揚げ煮<br>副菜 切り干し大根の煮物<br>副菜 小松菜と豆腐のみそ汁                                    | ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、いとこん   | ★ぎゅうにゅう、★さけ、あぶらあげ、★ほたて、とうふ、にぼしこ、みそ                                | しょうが、きりぼしだいこん、にんじん、しめじ、こまつな、もやし  |
| 19<br>火 |    |    | 主菜 米粉のチキンカレー<br>副菜 サイダーフルーツポンチ<br>副菜 青のり小魚                                    | ごはん、あぶら、じゃがいも、米粉カレー(小麦・卵・乳不使用)、しらたまもち、サイダー                                   | ★ぎゅうにゅう、とりにく、あおりのこざかな   | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、すりおろしりんご、★ミックスフルーツ缶(リンゴ・桃・ラフランス)、パインかん、みかんかん、ナタデココ |
| 20<br>水 |    |    | 主菜 ほうれん草の炒めもの<br>副菜 たらのみそ汁なべ風<br>副菜 みかん                                       | ごはん、あぶら、いとこん   | ★ぎゅうにゅう、さつまあげ(小麦・卵・乳不使用)、★いりたまご、★たら、ぶたにく、とうふ、みそ                   | ほうれんそう、たけのこ、しめじ、もやし、にんじん、はくさい、えのきたけ、しゅんぎく、★はくさいキムチ、★みかん                |
| 21<br>木 |    |    | 主菜 無添加ポークシューマイ(3ヶ)<br>副菜 小豆かぼちゃ<br>副菜 どさん子汁<br>(22日は冬至です)                     | ごはん、さとう、じゃがいも、とうにゅうバター(乳不使用)   | ★ぎゅうにゅう、★ポークシューマイ(乳・卵不使用)、あずき、ぶたにく、とうふ、みそ                         | かぼちゃ、しょうが、にんじん、もやし、ホールコーン、ねぎ   |
| 22<br>金 |    |    | 主菜 骨なしフライドチキン<br>副菜 キラキラサラダ<br>副菜 白菜と米粉のシチュー<br>副菜 クリスマスデザートセレクト<br>(クリスマス献立) | ★コッペパン、あぶら、とうにゅうバター(乳不使用)、こめこ、クリスマスデザート(いちごゼリー・米粉豆乳チョコケーキ・ペコちゃんチョコ・ペコちゃんいちご) | ★ぎゅうにゅう、フライドチキン(小麦・卵・乳不使用)、★ほしがたチーズ、とりにく、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、はくさい、しめじ                                  |