

赤湯小6年生が家庭科で献立作成の勉強をしました。  
各班でプレゼン発表の後、  
投票でクラスのおススメ献立を決めました。



# 給食献立表

南陽市立赤湯中学校

日	主食	牛乳	おかず	さいののなかま 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
<b>6-1 おススメ献立</b>						
9 火	ごはん	オレンジジュース	主菜 <b>のり塩から揚げ</b> 副菜 <b>野菜おかかあえ</b> 副菜 <b>にら玉汁</b>	ごはん、★オレンジジュース、ごまあぶら、さとう、こめこ、かたくりこ	とりにく、あおのり、★かつおぶし、とうふ、★たまご	にんにく、ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、にら
10 水	ごはん		主菜 <b>米粉のポークカレー</b> 副菜 <b>カミカミたこメンチ 紅白なます</b> 副菜 <b>新春 紅白ゼリー【学配】</b>	ごはん、あぶら、じゃがいも、米粉カレー(小麦・卵・乳不使用)、あぶら、さとう、ゼリー	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★たこメンチ(卵・乳不使用)、しおこんぶ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、すりおろしりんご、だいこん
<b>特別 支援学級 おススメ献立</b>						
11 木	わかめごはん		主菜 <b>とりから揚げ(2ヶ)</b> 副菜 <b>キラキラサラダ 小松菜とベーコンのスープ</b> 副菜 <b>ヨーグルト【学配】</b>	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、はるさめ	★ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、とりにく、★ほしがたチーズ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、★ヨーグルト	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ホールコーン、プロッコリー、こまつな、たまねぎ、しめじ
12 金	コッパン		主菜 <b>ハンバーグサンド</b> 副菜 <b>ポイルキャベツ</b> 副菜 <b>パンプキンスープ</b>	★コッパン、さとう、とうにゅうバター(乳不使用)	★ぎゅうにゅう、ハンバーグ(小麦・卵・乳不使用)、とうにゅう	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、かぼちゃペースト
<b>6-3 おススメ献立</b>						
15 月	ごはん		主菜 <b>とり肉のレモン漬</b> 副菜 <b>海藻サラダ 豚汁</b> 副菜 <b>りんご</b>	ごはん、かたくりこ、さとう、あぶら、じゃがいも、こんにやく	★ぎゅうにゅう、とりにく、かいそうサラダ、わかめ、ぶたにく、とうふ、みそ	レモン、にんじん、ホールコーン、もやし、にんにく、ごぼう、だいこん、ねぎ、★りんご
16 火	ごはん		主菜 <b>いかの西京 焼き</b> 副菜 <b>ひじきの炒り煮</b> 副菜 <b>かぶとうち豆のみそ汁</b>	ごはん、あぶら、いとこん、さとう	★ぎゅうにゅう、★いか、さいきょうみそ、ひじき、とりにく、★さつまあげ(小麦・卵・乳不使用)、だいた、うちまめ、なまあげ、みそ	にんじん、かぶ
17 水	ごはん		主菜 <b>五色納豆</b> 副菜 <b>おでん</b> 副菜 <b>みかん</b>	ごはん、こんにやく、さとう	★ぎゅうにゅう、なつとう、やきのり、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、★チーズ、★かつおぶし、がんもどき(小麦・卵・乳不使用)、さつまあげ、むすびこんぶ、★うずらたまご	ほうれんそう、だいこん、にんじん、★みかん
<b>6-2 おススメ献立</b>						
18 木	わかめごはん		主菜 <b>とりから揚げ(2ヶ)</b> 副菜 <b>中華サラダ 肉じゃが</b> 副菜 <b>お米のガトーショコラ【学配】</b>	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、はるさめ、さとう、ごまあぶら、じゃがいも、いとこん、お米のガトーショコラ(小麦・卵・乳不使用)	★ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、とりにく、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、ぶたにく	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、★きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、さやえんどう
19 金	食パン		主菜 <b>オムレツデミグラスソースかけ</b> 副菜 <b>ジュリアンヌスープ</b> 副菜 <b>チーズ ブルーベリージャム</b>	★食パン、ハヤシルウ(28品目不使用)、さとう、ブルーベリージャム	★ぎゅうにゅう、★オムレツ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、★チーズ	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、にんじん、しめじ
22 月	ゆかりごはん		主菜 <b>マーボー豆腐</b> 副菜 <b>切り干し大根サラダ</b> 副菜 <b>オレンジ</b>	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、ちくわ(小麦・卵・乳不使用)	たまねぎ、ねぎ、にら、ほししいたけ、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん、ホールコーン、★オレング
23 火	ごはん		主菜 <b>厚焼きたまご</b> 副菜 <b>カミカミサラダ</b> 副菜 <b>小松菜とじゃが芋のみそ汁</b>	ごはん、エッグアマノース(小麦・卵・乳不使用)、じゃがいも	★ぎゅうにゅう、★あつやきたまご、こんぶ、とりにく、あぶらあげ、にほしこ、みそ、★のりつくだに	ごぼう、にんじん、こまつな、だいこん
24 水	ごはん		主菜 <b>みそカツ</b> 副菜 <b>春菊とツナの和えもの</b> 副菜 <b>けんちん汁</b>	ごはん、あぶら、さとう、★しるすりごま、こんにやく	★ぎゅうにゅう、★とんかつ(卵・乳不使用)、みそ、ツナ、とうふ、あぶらあげ	しゆんぎく、キャベツ、もやし、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、ねぎ、だいこん
25 木	ごはん		主菜 <b>鮭の照り焼き</b> 副菜 <b>磯辺あえ</b> 副菜 <b>白菜と肉団子のスープ</b>	ごはん、さとう、はるさめ	★ぎゅうにゅう、★さけ、やきのり、にくだんご(小麦・卵・乳不使用)	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ
26 金	コッパン		主菜 <b>ウインナー</b> 副菜 <b>ポテトサラダ</b> 副菜 <b>ほうれん草とホタテの米粉シチュー</b>	★コッパン、じゃがいも、グルテンフリーパスタ、エッグアマノース(小麦・卵・乳不使用)、さとう、とうにゅうバター(乳不使用)、こめこ	★ぎゅうにゅう、ウインナー(小麦・卵・乳不使用)、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、★ほたて、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、★きゅうり、ホールコーン、ほうれんそう
29 月	ごはん		主菜 <b>さんまかば焼き</b> 副菜 <b>キャベツの塩昆布あえ</b> 副菜 <b>なめこと大根のみそ汁</b>	ごはん、あぶら、さとう	★ぎゅうにゅう、★サンマ、しおこんぶ、とうふ、みそ、にほしこ	しょうが、キャベツ、★きゅうり、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ
30 火	ごはん		主菜 <b>とりそぼろとふんわり炒りたまご</b> 副菜 <b>みそワタンスープ</b> 副菜 <b>オレンジ</b>	ごはん、さとう、あぶら、★ワタンス、ごまあぶら	★ぎゅうにゅう、とりにく、★いりたまご、ぶたにく、みそ	しょうが、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、もやし、にら、にんにく、★オレンジ
31 水	ごはん		主菜 <b>コーンコロッケ</b> 副菜 <b>切り干し大根の煮物</b> 副菜 <b>なつとう汁</b>	ごはん、★コーンコロッケ(卵・乳不使用)、あぶら、いとこん、さとう、こんにやく	★ぎゅうにゅう、あぶらあげ、★ほたて、とうふ、なつとう、にほしこ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、せり