

*地産地消ウィーク：13～17日
*ごはんは、南陽市産はえぬぎを使用しています。



給食献立表

令和6年度
南陽市立赤湯中学校

日	主食	牛乳	おかず	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
1 水	ごはん		主菜 あじのカレー立田揚げ 副菜 小松菜のナムル 副菜 キャベツと春雨のスープ	ごはん、あげあぶら、さとう、ごまあぶら、★しろごま、はるさめ	★ぎゅうにゅう、★あじカレーたつたあげ、ぶたにく	こまつな、もやし、にんじん、メンマ、キャベツ、ねぎ
2 木	菜の花 ごはん		主菜 とり肉のきじ焼き 副菜 ブロッコリー添え 副菜 肴汁 かしわ餅(宇配)	ごはん、さとう、かしわもち	★ぎゅうにゅう、★いりたまご、とりにく、わかめ、とうふ、★なると(小麦・乳・卵不使用)	くきたち、しょうが、ブロッコリー、たけのこ、ねぎ
7 火	ごはん	オレンジ ジュース	主菜 ぶたキムチ丼 副菜 春雨とほたてのスープ 副菜 カリカリさつまいもスティック	ごはん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ、★オレンジジュース、おさつスティック(小麦・卵・乳不使用)	ぶたにく、★かまぼこ(小麦・卵・乳不使用)、★ほたて	しょうが、★はくさいキムチ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら、チンゲンサイ、ほうれんそう、ねぎ
8 水	ごはん		主菜 コーンコロッケ 副菜 中華サラダ 五目つくで煮 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	ごはん、★コーンコロッケ(卵・乳不使用)、あぶら、はるさめ、さとう、ごまあぶら	★ぎゅうにゅう、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、なまあげ、わかめ、みそ	もやし、にんじん、★きゅうり、ホールコーン、キャベツ、ねぎ
9 木	ごはん		主菜 ハンバーグブラウンソース 副菜 小松菜のごま和え 副菜 じゃがいもと絹さやのみそ汁	ごはん、ハヤシルウ(28品目不使用)、さとう、★しろすりごま、じゃがいも	★ぎゅうにゅう、ハンバーグ(小麦・卵・乳不使用)、とうふ、にほしこ、みそ	たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、にんじん、もやし、さやえんどう
10 金	コッパン		副菜 海草サラダ 副菜 ひよこ豆のカレースープ 副菜 ヨーグルト(宇配) 国産いちごジャム	★パン、オリーブオイル、じゃがいも、いちごジャム	★ぎゅうにゅう、かいそうサラダ、わかめ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、ひよこめ、ヨーグルト	にんじん、ホールコーン、もやし、にんにく、たまねぎ、ブロッコリーのくき
13 月	ごはん		主菜 かぼちゃチーズフライ 副菜 ひじきの炒り煮 副菜 にら玉汁	ごはん、あぶら、いとこん、さとう、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、ひじき、とりにきにく、★さつまあげ(小麦・卵・乳不使用)、だいず、とうふ、★たまご	★かぼちゃチーズフライ、にんじん、にら、もやし
14 火	ごはん		主菜 厚焼きたまご 副菜 アスパラガスのごま和え 副菜 肉じゃが	ごはん、★しろすりごま、さとう、じゃがいも、いとこん	★ぎゅうにゅう、★あつやきたまご、ぶたにく	アスパラガス、にんじん、もやし、たまねぎ、さやえんどう
15 水	ごはん		主菜 春巻き 副菜 おかひじきとキャベツのからし和え 副菜 新玉ねぎとじゃがいものみそ汁	ごはん、あぶら、じゃがいも	★ぎゅうにゅう、★はるまき、なまあげ、わかめ、にほしこ、みそ	おかひじき、こまつな、もやし、キャベツ、しんたまねぎ
16 木	ごはん わかめ		主菜 とり肉とネギの焼き煮 副菜 もやしととうふのみそ汁	ごはん、さとう、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、とりにく、とうふ、わかめ、にほしこ、みそ	しょうが、にんにく、ねぎ、だいこん、もやし
17 金	食パン		主菜 揚げポテトのミートソース 副菜 キャベツと肉だんごのスープ 副菜 ブルーベリージャム	★パン、じゃがいも、あぶら、さとう、はるさめ、ブルーベリージャム	★ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、にくだんご(小麦・卵・乳不使用)	たまねぎ、にんじん、マッシュルームかん、グリーンピース、にんにく、キャベツ、ねぎ
20 月	ごはん		主菜 焼き魚(さけ) 副菜 ポテトサラダ 副菜 山菜汁	ごはん、グルテンフリーパスタ、エッグゲーマーズ(小麦・卵・乳不使用)、さとう、じゃがいも	★ぎゅうにゅう、★しおざけ、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、★きゅうり、ホールコーン、ワラビ・みず・ふき・なめこ、ごぼう
21 火	ごはん		主菜 ぶた肉と春雨のゆめもの 副菜 キャベツとわかめのみそ汁 副菜 オレンジ	ごはん、あぶら、はるさめ	★ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、あぶらあげ、わかめ、にほしこ、みそ	しょうが、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、ねぎ、★オレンジ
22 水	ごはん		主菜 米粉のポークカレー 副菜 フルーツポンチ 副菜 青のり小魚	ごはん、あぶら、じゃがいも、米粉カレールー(小麦・卵・乳不使用)、★アセロラジュレ	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★あおのりこざかな	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(リンゴ・桃・うづらぎ)、みかんかん、アロエ・ナタデココ
23 木	ごはん		主菜 とり肉のレモン漬 副菜 ほうれん草の湯辺和え 副菜 とうふスープ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう	★ぎゅうにゅう、とりにく、やきのり、とうふ、わかめ、★なると(小麦・卵・乳不使用)	レモン、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし、しめじ、ねぎ
24 金	コッパン		主菜 もちりきなこシュガーパン 副菜 キャベツとコーンのツナマヨサラダ 副菜 きのこ玉子のスープ	★こめこパン、さとう、ブラウンシュガー、あぶら、エッグゲーマーズ(小麦・卵・乳不使用)、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、★たまご、きなこ乳不使用)	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン、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
27 月	ごはん		主菜 メンチカツ 副菜 おかか和え 副菜 もずくのスープ	ごはん、あぶら、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、★メンチカツ(卵・乳不使用)、★かつおぶし、もずく、とうふ、★たまご	キャベツ、もやし、にんじん、ホールコーン
28 火	ごはん		主菜 マーボー豆腐 副菜 ひじきとハムのサラダ 副菜 ぶりかけ	ごはん、さとう、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、ひじき、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、とうふ、ぶたひきにく	えだまめ、ホールコーン、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、ほししいたけ、しょうが、にんにく
29 水	ごはん		主菜 おやこに 親子煮 副菜 なめこのみそ汁 副菜 オレンジ	ごはん、さとう、いとこん、かたくりこ、★しょうないふ	★ぎゅうにゅう、とりにく、★たまご、とうふ、にほしこ、みそ	ほししいたけ、たまねぎ、みつば、なめこ、ねぎ、★オレンジ
30 木	ごはん		主菜 さばの塩こうじ漬 副菜 いかとわかめの酢の物 副菜 どさん子汁	ごはん、ピーファン、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、★さば、★いか、わかめ、ぶたにく、とうふ、みそ	★きゅうり、しょうが、にんじん、もやし、ホールコーン、ねぎ
31 金	食パン		主菜 ぶた肉コロッケ 副菜 ゆでキャベツ添え 副菜 ウィンナーチャウダー マーガリン	★パン、★ぶたにくコロッケ(卵・乳不使用)、あぶら、じゃがいも、とうにゅうバター(乳不使用)、こめこ、マーガリン(乳不使用)	★ぎゅうにゅう、ウィンナー(小麦・卵・乳不使用)、★スキムミルク、とうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん