



給食献立表

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
9 火	ごはん		主菜 みそカツ 副菜 切り干し大根のりマヨサラダ 副菜 華風コーンスープ	ごはん、あぶら、さとう、★しろすりごま、エッグゲアマトーズ(小麦・卵・乳不使用)、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、★とんかつ(卵・乳不使用)、みそ、ツナ、やきのり、とりこ、★たまご	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん、しょうが、ホールコーン、ねぎ
10 水	ごはん		主菜 とりそぼろとふわり炒り玉子 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 副菜 オレンジ	ごはん、さとう、あぶら、じゃがいも	★ぎゅうにゅう、とりひきにく、★いりたまご、なまあげ、わかめ、みそ	しょうが、ねぎ、★オレンジ
11 木	ごはん		主菜 のり塩から揚げ 副菜 中華サラダ 豆腐とえのきのみそ汁 副菜 入学 進級お祝い一りんごゼリー	ごはん、ごまあぶら、さとう、こめこ、かたくりこ、はるさめ、あぶら、★ミニゼリー	★ぎゅうにゅう、とりこ、あおのり、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、とうふ、わかめ、みそ、にぼしこ	にんにく、もやし、にんじん、★きゅうり、ホールコーン、ねぎ、えのきたけ
12 金	コッパン		主菜 コロッケ 副菜 フレンチサラダ 副菜 パンプキンスープ	★コッパン、★コロッケ(卵・乳不使用)、あぶら、とうにゅうバター(乳不使用)	★ぎゅうにゅう、とうにゅう	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、かぼちゃ、かぼちゃペースト
15 月	ごはん		主菜 甘辛ぶた丼 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、いとこん、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、はちみつレモンゼリー	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、もずく、とうふ、★たまご	にんにく、ごぼう、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ、ホールコーン
16 火	ごはん		主菜 いかの揚げ煮 副菜 キャベツの塩昆布あえ 副菜 なめこのみそ汁	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、★しょうないふ	★ぎゅうにゅう、★いか、しおこんぶ、とうふ、にぼしこ、みそ	しょうが、キャベツ、★きゅうり、にんじん、なめこ、ねぎ
17 水	ごはん		主菜 ハンバーグブラウンソース 副菜 カミカミサラダ 副菜 大根とベーコンのオニオンスープ	ごはん、ハヤシルウ(28品目不使用)、さとう、エッグゲアマトーズ(小麦・卵・乳不使用)	★ぎゅうにゅう、ハンバーグ(小麦・卵・乳不使用)、こんぶ、とりこ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	たまねぎ、マッシュルーム、ごぼう、にんじん、だいこん、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリーのくき
18 木	ごはん		主菜 ぶた肉とキャベツの塩こうじ炒め 副菜 豆腐と春雨のスープ 副菜 オレンジ	ごはん、さとう、あぶら、はるさめ	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ、とうふ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にら、にんにく、ねぎ、しょうが、★オレンジ
19 金	食パン		主菜 チリコンカン 副菜 米粉と豆乳のつぶコーンスープ 副菜 チョコクリーム	★食パン、さとう、あぶら、こめこ、とうにゅうバター(乳不使用)、★チョコレートクリーム	★ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ひよこにゅうバター(乳不使用)、たまめ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、とうにゅう	たまねぎ、にんにく、トマトみずじ、ホールコーン
22 月	ごはん		主菜 とり肉のレモンづけ 副菜 きたちのおひたし 副菜 けんちん汁	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごんにやく	★ぎゅうにゅう、とりこ、とうふ、あぶらあげ	レモン、くきたち、もやし、ほししいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん
23 火	ごはん		主菜 厚焼きたまご 副菜 きんぴらごぼう 副菜 春野菜のみそ汁	ごはん、あぶら、いとこん、さとう、ごまあぶら、★しろごま	★ぎゅうにゅう、★あつやきたまご、ちくわ(小麦・卵・乳不使用)、こうやどうふ、にぼしこ、みそ	ごぼう、にんじん、キャベツ、しんたまねぎ、さやえんどう
24 水	ごはん		主菜 さばのみそ煮 副菜 キャベツと大根の浅漬け 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁	ごはん、さとう	★ぎゅうにゅう、★さばみそに、あぶらあげ、とうふ、にぼしこ、みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、ごまつな、もやし
25 木	ごはん		主菜 米粉のチキンカレー 副菜 県産大豆のツナサラダ	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)	★ぎゅうにゅう、とりこ、ツナ、だいず、★チーズ	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
26 金	コッパン		主菜 バター香るツナコッペサンド 副菜 ミネストローネ	★コッパン、★パンこ、とうにゅうバター(乳不使用)、エッグゲアマトーズ(小麦・卵・乳不使用)、じゃがいも、オリーブオイル	★ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、トマトみずじ
30 火	ゆかりご飯		主菜 揚げぎょうざ(3ヶ) 副菜 おかか和え 副菜 五目スープ	ごはん、あぶら、はるさめ	★ぎゅうにゅう、★ぎょうざ(卵・乳不使用)、★かつおぶし、ぶたにく	キャベツ、にんじん、もやし、メンマ、ほくさい、ねぎ

*ごはんは、南陽市産はえぬぎを使用しています。

*食材納入の都合上、予告なく献立変更する場合がありますことご了承ください。

