

令和5年5月神山町中学校予定献立表

| 日 | 曜 | 主 食 | 牛乳 | つき物 | お か ず | ざ い りょ う め い | | | kcal |
|----|---|-------------------|----|---------------|---|---|--|---|------|
| | | | | | | あか | みどり | き | |
| | | | | | | 血・筋肉・骨をつくる | 体のはたらきをよくする | 力や体温のもとになる | |
| 1 | 月 | ごはん | ○ | | 肉じゃが すだち酢あえ | 牛乳 ぶた肉 がんもどき | にんじん いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく | 精白米 さとう 油 じゃがいも | 752 |
| 2 | 火 | こがたうさぎ キャロットパン | ○ | こどもの日 ゼリー | 手作りグラタン レタススープ | 牛乳 とり肉 ベーコン チーズ わかめ | にんじん ほうれん草 たまねぎ しいたけ レタス マッシュルーム | パン マカロニ パン粉 でんぷん ゼリー バター 生クリーム | 803 |
| 8 | 月 | ごはん | ○ | ソース | かつおフライ ポイル野菜 切り干し大根の煮物 | 牛乳 とり肉 かつおフライ 油揚げ さつまあげ | にんじん いんげん しいたけ キャベツ 切干しだいこん | 精白米 さとう 油 じゃがいも | 875 |
| 9 | 火 | こがた まっちゃパン | ○ | マヨネーズ | とり肉のバーベキューソースかけ ○さつまいものジャーマンポテト風 ワタンスープ | 牛乳 とり肉 ウインナー ベーコン ワンタン | にんじん ねぎ チンゲンサイ にんにく りんご たまねぎ | パン さとう 油 さつまいも パター マヨネーズ | 815 |
| 10 | 水 | (ごはん) | ○ | | ハヤシライス わかめとツナのサラダ | 牛乳 ぶた肉 ツナ 脱脂粉乳 わかめ | にんじん ブロッコリー たまねぎ グリーンピース キャベツ マッシュルーム | 精白米 油 ドレッシング | 819 |
| 11 | 木 | こがた 食パン | ○ | りんご ジャム | 山芋入り米粉のお好み焼き 五目スープ | 牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご チーズ フィッシュカツ 糸かまぼこ | にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ たまねぎ | パン 油 山芋 米粉 ジャム | 771 |
| 12 | 金 | ごはん | ○ | | 豆腐とえびのチリソース煮 パンサンスー | 牛乳 とうふ えび たまご チキンハム | にんじん たまねぎ しょうが にんにく 白菜 キャベツ きゅうり グリンピース | 精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん はるさめ | 798 |
| 15 | 月 | ごはん | ○ | | はんぺんのお茶フライ うめあえ とり肉とこんにゃくのみそ煮 | 牛乳 とり肉 たまご はんぺん 厚揚げ みそ ちくわ | にんじん いんげん うめ きゅうり キャベ ツ しょうが たけのこ こんにゃく | 精白米 さとう 油 小麦粉 パン粉 | 841 |
| 16 | 火 | こくとうパン | ○ | | 魚の花園焼き ポテトスープ | 牛乳 さわら ベーコン チーズ | にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ ほうれん草 | パン じゃがいも 黒糖 マヨネーズ | 836 |
| 17 | 水 | (ごはん) | ○ | | 豚丼 ちくさあえ | 牛乳 ぶた肉 たまご かまぼこ | にんじん ほうれん草 ねぎ たまねぎ キャベツ こんにゃく | 精白米 さとう 油 ごま | 760 |
| 18 | 木 | チーズパン | ○ | | チキンビーンズ ブロッコリーサラダ | 牛乳 とり肉 大豆 チキンハム チーズ | にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ にんにく キャベツ | パン さとう じゃがいも バター ドレッシング | 737 |
| 19 | 金 | ごはん | ○ | | 豆腐ハンバーグのてりやき おひたし れんこんのきんぴら | 牛乳 ぶた肉 豆腐ハンバーグ さつまあげ かつお節 | にんじん いんげん ほうれん草 もやし れんこん たけのこ こんにゃく | 精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん | 780 |
| 22 | 月 | (ごはん) | ○ | | 中華丼 揚げぎょうざの甘酢あん | 牛乳 ぶた肉 えび いか うずらたまご ぎょうざ | にんじん しょうが たまねぎ 白菜 たけのこ にんにく | 精白米 油 ごま油 でんぷん | 832 |
| 23 | 火 | こがた こめっこパン | ○ | | 和風カレーうどん ごぼうサラダ | 牛乳 ぶた肉 ひじき | にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン もやし | パン 油 ごま うどん 米粉 パター ドレッシング | 810 |
| 24 | 水 | ごはん | ○ | 野菜 ふりかけ | さばのみそ煮 きゅうりの香り漬け すまし汁 | 牛乳 さば みそ とうふ ちくわ わかめ | にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり | 精白米 さとう ごま油 | 789 |
| 25 | 木 | きなこ 揚げパン | ○ | | じゃがいものベーコン煮 しめじとハムのサラダ | 牛乳 ぶた肉 ベーコン チキンハム きなこ | にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく しめじ もやし | パン さとう 油 じゃがいも ドレッシング | 761 |
| 26 | 金 | チキンライス | ○ | | キャロットポタージュ キャベツのマリネ | 牛乳 とり肉 ベーコン ビーンズピューレ チキンハム | にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり マッシュルーム | 精白米 麦 油 じゃがいも パター ドレッシング | 847 |
| 29 | 月 | ごはん | ○ | | ポテトとお米のささみカツ ゆかりあえ みそ汁 | 牛乳 ささみカツ とうふ みそ 油揚げ | にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ | 精白米 油 | 754 |
| 30 | 火 | まるパン | ○ | マーシャル ビーンズ | とり肉ときのこのクリーム煮 イタリアンサラダ | 牛乳 とり肉 | にんじん ブロッコリー しいたけ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ | パン 油 じゃがいも マーシャルビーンズ 生クリーム ドレッシング | 803 |
| 31 | 水 | ごはん | ○ | | 豚肉のしょうが焼き チンゲンサイともやしのごまあえ わかたけ汁 | 牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ | にんじん ピーマン ねぎ チンゲンサイ たまねぎ しょうが たけのこ もやし | 精白米 さとう 油 ごま でんぷん | 772 |

☆☆ 材料の購入、その他の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ☆☆
※5月の神山町産は、たまねぎ・レタス・ほうれん草・キャベツ・切り干し大根・生しいたけ・緑茶・すだち
酢の予定です！

平均
(基準値中学生:830)

798