

令和5年6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 よ う め い			kcal	
						あか	みどり	き		
1	木	(切りこみ コッペパン)	○		セルフカレーミートサンド コンソメスープ	牛乳 豚肉 おから ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ しめじ	パン さとう 油 バター	760	
2	金	ごはん	○	味付けのり	高野豆腐のふくめ煮 酢の物	牛乳 とり肉 高野豆腐 かまぼこ わかめ のり	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	精白米 さとう じゃがいも	765	
5	月	ごはん	○	ポン酢	むしシューマイ ポイル野菜 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 とうふ シューマイ	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ	精白米 さとう 油 ごま油 でんぶん	834	
6	火	こがた パンブキン パン	○		スープスパゲティ ミモザサラダ	牛乳 たまご ベーコン 白いんげん豆	かぼちゃ にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ コーン キャベツ	パン さとう 油 スパゲティ バター ドレッシング	787	
7	水	ごはん	○		とり肉のねぎソースかけ ゆかりあえ ふしめん汁	牛乳 とり肉 油揚げ ちくわ	にんじん ねぎ もやし しょうが キャベツ だいこん たまねぎ しいたけ	精白米 さとう 油 ごま油 ごま でんぶん ふしめん	801	
8	木	こがた まるパン	○	いちご ジャム	ツナとポテのチーズ焼き ポイル野菜 小松菜のスープ	牛乳 とり肉 ツナ チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜 コーン たまねぎ	パン じゃがいも マヨネーズ ジャム はるさめ でんぶん ドレッシング	838	
9	金	ごはん	○	セノビー ゼリー	さばのみぞれ煮 いそかあえ 筑前煮	牛乳 さばのみぞれ煮 とり肉 ちくわ 塩昆布	にんじん いんげん キャベツ きゅうり れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく	精白米 さとう 油 セノビーゼリー	883	
12	月	ごはん	○		大豆とちりめんの揚げ煮 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 大豆 ちりめん 豚肉 さつまあげ	にんじん しょうが たまねぎ えだまめ こんにゃく	精白米 さとう 油 じゃがいも でんぶん	859	
13	火	こがた こめっこ パン	○		肉わかめうどん 切り干し大根のツナ和え	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ ツナ	にんじん ねぎ 小松菜 たまねぎ キャベツ 切り干しだいこん	パン さとう 米粉 バター うどん	705	
14	水	ごはん	○	ソース	きびなごのかりかりフライ ポイル野菜 たけのこと厚揚げの煮物	牛乳 きびなごフライ とり肉 厚揚げ ちくわ	にんじん いんげん キャベツ たけのこ	精白米 さとう 油 ドレッシング	772	
15	木	なると金時 パン	○		とり肉としいたけのピザ焼き 粉ふきいもお茶風味 トマトの中華スープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ たまねぎ しいたけ たけのこ	パン さとう オリーブオイル じゃがいも でんぶん さつまいも	773	
16	金	ごはん	○		焼肉ソテー みそ汁	牛乳 豚肉 とうふ 油揚げ みそ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ にんにく えのき	精白米 さとう 油 でんぶん ごま	837	
19	月	(ごはん)	○		チキンカレーライス 和風サラダ	牛乳 とり肉 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン	精白米 油 じゃがいも 生クリーム ドレッシング	769	
20	火	こがた こくとう パン	○		ハムチーズピカタ ドレッシングあえ ○豆のミネストローネスープ	牛乳 とり肉 ハムチーズピカタ ミックスビーンズ	にんじん ブロッコリー トマト キャベツ たまねぎ にんにく	パン 黒糖 バター じゃがいも ドレッシング	752	
21	水	(ごはん)	○		ビビンバしょうゆ味 わかめスープ	牛乳 豚肉 たまご とり肉 とうふ わかめ	にんじん 小松菜 しょうが にんにく もやし えのき たまねぎ	精白米 さとう 油 ごま油	807	
22	木	チーズパン	○		豚肉と野菜のオイスターソース炒め つぶつぶコーンスープ	牛乳 豚肉 とり肉 白いんげん豆 チーズ	にんじん チンゲンサイ たけのこ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ コーン	パン さとう 油 じゃがいも	805	
23	金	洋風 ちらし寿司	○	バックすだち おさつ スティック	さばの塩焼き みそけんちん汁	牛乳 さば 豚肉 とうふ みそ 油揚げ ツナ	にんじん きゅうり コーン えだまめ たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	精白米 さとう ごま おさつスティック	807	
26	月	(ごはん)	○		そぼろ丼 阿波団子スープ	牛乳 とり肉 たまご おから つくね	にんじん いんげん しょうが たまねぎ はくさい えのき	精白米 さとう	854	
27	火	コッペパン	○	メープル ジャム	クリームシチュー れんこんとブロッコリーのサラダ	牛乳 とり肉 ツナ	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン れんこん	パン バター ジャム じゃがいも ごま 生クリーム ドレッシング	888	
28	水	ごはん			すき焼き風煮 キャベツのごま酢あえ	牛乳 豚肉 焼きとうふ 油揚げ	にんじん はくさい 京ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま 麩	760	
29	木	スイート パン	○		チキンナゲット もやしとコーンのサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 とうふ チキンナゲット チーズ	にんじん 小松菜 もやし コーン きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう 油 バター じゃがいも ドレッシング 生クリーム	755	
30	金	ごはん	○		いわしの梅煮 きゅうりの土佐和え ひじきの炒め煮	牛乳 とり肉 ひじき かつお節 がんもどき さつまあげ いわしの梅煮	にんじん いんげん きゅうり れんこん こんにゃく	精白米 さとう 油	813	
<p>☆☆ 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。 ☆☆ ※6月の神山町産は、たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・切り干し大根・生しいたけ・すだち酢・ お茶の予定です！</p>									<p>平均 (基準値中学生:830)</p>	800