

令和5年7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			エネルギー kcal
						あか 血・筋肉・骨をつくる	みどり 体のはたらきをよくする	き 力や体温のもとになる	
3	月	ごはん	○		○なすとピーマンのきんぴら 風炒め みそ汁	牛乳 豚肉 ちくわ とうふ 油揚げ みそ	にんじん ピーマン なす たまねぎ えのき	精白米 さとう ごま油	742
4	火	(切りこみ まるパン)	○	タルタル ソース	セルフフィッシュサンド (白身魚フライ・ポイルキャベツ) 五目スープ	牛乳 とり肉 白身魚フライ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	パン はるさめ 油 タルタルソース	761
5	水	ごはん	○		マーボー豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 おから とうふ みそ チキンハム	にんじん 小松菜 たけのこ たまねぎ グリーンピース もやし しょうが にんにく	精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん	800
6	木	チョコチップ パン	○		チキンビーンズ グリーンサラダ	牛乳 とり肉 大豆	にんじん トマト ブロッコリー コーン たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう バター じゃがいも ドレッシング	809
7	金	ごはん	○	マイティ ソース セタゼリー	星型ハンバーグ うめあえ セタそうめん汁	牛乳 ハンバーグ なるとまき	にんじん オクラ キャベツ きゅうり たまねぎ うめ	精白米 そうめん 油 ゼリー	785
10	月	ごはん	○		とり肉とうずら卵のみそ煮 切り干し大根のごま酢あえ	牛乳 とり肉 うずら卵 厚揚げ さつまあげ みそ 糸かまぼこ	にんじん いんげん たけのこ しょうが 切り干し大根 キャベツ きゅうり こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま	775
11	火	こめっこパン	○	ラーメンの タレ	ラーメン 肉団子の野菜あんかけ	牛乳 焼き豚 たまご 肉団子	にんじん きゅうり もやし チンゲンサイ しいたけ たまねぎ	パン さとう 油 ごま油 バター 米粉 中華めん でんぷん	775
12	水	(ごはん)	○	ドレッシング	神山がいっぱいカレーライス 海藻サラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 海そう	にんじん ピーマン コーン トマト 万願寺とうがらし たまねぎ にんにく なす りんご キャベツ きゅうり	精白米 油 じゃがいも ドレッシング	772
13	木	～ 給食はありません ～							
14	金	豚キムチ チャーハン	○		わかめスープ フルールポンチ	牛乳 豚肉 とり肉 とうふ わかめ	にんじん なら たまねぎ キムチ えのき みかん 黄桃	精白米 押し麦 ごま ごま油 ゼリー ナタデココ	706
18	火	チーズパン	○	ドレッシング	じゃがいものベーコン煮 コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン チキンハム チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく きゅうり	パン じゃがいも 油 ドレッシング	759
19	水	ごはん	○		いわしのかば焼き きゅうりの香り漬け 豚汁	牛乳 いわし 豚肉 とうふ 油揚げ みそ	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん	785
20	木	こがた まっちゃパン	○	冷凍パイ	夏野菜のミートソーススパゲティ バンバンジー	牛乳 豚肉 ささみ チーズ	にんじん ピーマン たまねぎ なす もやし きゅうり パイン	パン さとう バター オリーブ油 スパゲティ ドレッシング	873

☆☆ 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。 ☆☆
 ※7月の神山町産は、 たまねぎ・きゅうり・じゃがいも・キャベツ・なす・万願寺とうがらし・ピーマン・切り
 干し大根・にんにく・しいたけ・お茶・すだち酢の予定です！

平均 (基準値中学生: 830)	615 776
---------------------	------------