

令和5年9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	
1 金	(ごはん)	○		夏野菜チキンカレー フルーツミックスゼリーあえ	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ ピーマン たまねぎ にんにく なす りんご みかん 黄桃 パイン	精白米 油 じゃがいも ゼリー	883
4 月	ごはん	○		とり肉とこんにゃくのみそ煮 すだち酢あえ	牛乳 とり肉 みそ 厚揚げ ちくわ	にんじん いんげん しょうが たけのこ キャベツ きゅうり こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま	742
5 火	(切りこみ コッペパン)	○	マヨネーズ	セルフツナサンド コーンポタージュ	牛乳 とり肉 ツナ ビーンスピュレ	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも マヨネーズ	865
6 水	わかめ ごはん	○	ソース	メンチカツ ボイル野菜 切り干し大根の煮物	牛乳 メンチカツ とり肉 油揚げ さつまあげ わかめ	にんじん いんげん キャベツ しいたけ 切り干し大根	精白米 さとう 油 じゃがいも	837
7 木	なると金時 パン	○		お魚と野菜のステーキ もやしとコーンのサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 お魚ステーキ ベーコン たまご	にんじん トマト チンゲンサイ もやし きゅうり コーン たまねぎ たけのこ	パン さつまいも でんぷん ドレッシング	738
8 金	(ごはん)	○		キムチ丼 パンサンスー	牛乳 豚肉 たまご チキンハム	にんじん にはら キムチ 白菜 しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり	精白米 さとう ごま油 はるさめ	824
11 月	～ 給食はありません ～							
12 火	パンプキン パン	○		とり肉ときのこのトマト煮 ブロッコリーサラダ	牛乳 とり肉 チキンハム	にんじん ブロッコリー トマト しめじ かぼちゃ にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ	パン さとう 油 じゃがいも バター ドレッシング	797
13 水	ごはん	○		焼肉風野菜炒め かきたま汁	牛乳 豚肉 とうふ たまご なるとまき	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ 万願寺とうがらし にんにく	精白米 さとう 油 でんぷん ごま	854
14 木	食パン	○	いちご ジャム	ミートボールシチュー キャベツのマリネ	牛乳 ミートボール チキンハム	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン ジャム バター じゃがいも 生クリーム ドレッシング	831
15 金	ごはん	○		はんぺんのお茶フライ いそかあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 はんぺん たまご 塩昆布 油揚げ みそ	にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ えのき	精白米 油 ごま 小麦粉 パン粉	747
19 火	(切りこみ まるパン)	○	スライス チーズ	セルフハンバーガー (ハンバーグのケチャップソース・ ボイルキャベツ・チーズ) ポテトスープ	牛乳 ハンバーグ とり肉 チーズ	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ	パン 油 じゃがいも	800
20 水	(ごはん)	○		ビビンバしょうゆ味 コンソメスープ	牛乳 豚肉 たまご ベーコン	にんじん 小松菜 しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ しめじ	精白米 さとう 油 ごま油	797
21 木	スイートパン	○		豆腐とえびのチリソース煮 グリーンサラダ	牛乳 とうふ えび	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく 白菜 たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	パン さとう 油 バター ドレッシング 生クリーム でんぷん	774
22 金	ごはん	○	野菜 ふりかけ	肉じゃが 酢の物	牛乳 豚肉 わかめ 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	773
26 火	こがた まるパン	○	メープル& マーガリン	ナポリタン イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン	にんじん ピーマン マッシュルーム なす たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン オリーブ油 スパゲティ メープル マーガリン ドレッシング	799
27 水	ごはん	○		五目たまごやき おひたし きんぴられんこん	牛乳 たまごやき 豚肉 さつまあげ	小松菜 にんじん いんげん もやし れんこん たけのこ こんにゃく	精白米 さとう 油	798
28 木	こくとう パン	○		魚の花園焼き チンゲンサイのスープ	牛乳 さわら とり肉	ピーマン パプリカ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	パン 黒糖 はるさめ でんぷん マヨネーズ	795
29 金	ごはん	○	お月見 ゼリー	とり肉のからあげ いんげんのごまあえ けんちん汁	牛乳 とり肉 とうふ かつお節 油揚げ みそ	にんじん いんげん しょうが にんにく ごぼう 大根 こんにゃく	精白米 さとう 油 でんぷん ごま ゼリー	809
平均 (基準値中学生:830)								804

☆★ 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。 ★☆  
※9月の神山町産は、 きゅうり・なす・じゃがいも・かぼちゃ・万願寺とうがらし・にんにく・しょうが・  
ピーマン・パプリカ・しいたけ・お茶・すだち酢の予定です！