

令和5年11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	水	ごはん	○		いわしのおかか煮 いそかあえ みそけんちん汁	牛乳 いわし かつお節 とうふ 油揚げ みそ 塩昆布	にんじん キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	精白米 油 ごま じゃがいも	807
2	木	(切込み コッペパン)	○		セルフカレーミートサンド ほうれん草と卵のスープ	牛乳 豚肉 おから ベーコン たまご	にんじん ほうれん草 たまねぎ えだまめ	パン さとう 油 バター	794
6	月	ごはん	○	しそひじき	高野豆腐の卵とじ ゆずの香りごまあえ	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご かまぼこ ちりめん ひじき	にんじん 小松菜 たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ	精白米 さとう ごま	793
7	火	こくとうパン	○		魚の緑茶マヨネーズ焼き ポイル野菜 ポテトスープ	牛乳 とり肉 さわら	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー たまねぎ	パン 黒糖 じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	793
8	水	(ごはん)	○		中華丼 春巻き	牛乳 春巻き 豚肉 えび いか うずら卵	にんじん しょうが にんにく 白菜 たけのこ たまねぎ	精白米 油 ごま油 でんぷん	894
9	木	(切込み まるパン)	○	ソース ヨーグルト	セルフコロッケバーガー (牛肉コロッケ・ポイルキャベツ) パンプキンポターージュ	牛乳 コロッケ とり肉 白いんげん豆 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ キャベツ たまねぎ	パン 油 生クリーム	841
10	金	○神山のしい たけ炊き込み ごはん	○		豆腐ハンバーグのてりやき そうめん汁	牛乳 豆腐ハンバーグ かまぼこ 油揚げ	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ グリーンピース えのき	精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん そうめん	797
13	月	ごはん	○		すき焼き風煮 だいこんなます	牛乳 豚肉 焼き豆腐	にんじん こんにゃく 京ねぎ 白菜 しいたけ だいこん れんこん	精白米 さとう 油 麩 ごま	787
14	火	こめっこパン	○		さつまいもシチュー グリーンサラダ	牛乳 とり肉 白いんげん豆	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり	パン 米粉 さとう バター さつまいも ドレッシング	783
15	水	ごはん	○	味付けのり	豚肉とたけのこのしょうが焼き すまし汁	牛乳 豚肉 とうふ ちくわ わかめ のり	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ えのき	精白米 さとう 油 でんぷん	776
16	木	ココア 揚げパン	○		神山ほっこりポトフ ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 ひじき	にんじん たまねぎ 白菜 だいこん ごぼう しいたけ きゅうり コーン もやし	パン 油 じゃがいも ごま ドレッシング	787
17	金	ごはん	○	バックすだち	さばの塩焼き おひたし 豚汁	牛乳 豚肉 さば かつお節 とうふ 油揚げ みそ	にんじん ほうれん草 白菜 たまねぎ こんにゃく	精白米 さとう さつまいも	796
20	月	ごはん	○		煮込みおでん ちりめん酢の物	牛乳 とり肉 厚揚げ さつまあげ うずら卵 ちりめん こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	精白米 さとう	788
21	火	パンプキン パン	○	ココア ワッフル	チキンピーンズ 和風サラダ	牛乳 とり肉 大豆 糸かまぼこ	にんじん かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも バター ドレッシング ワッフル	824
22	水	ごはん	○		豆腐の中華煮 パンパンジー	牛乳 豚肉 とうふ ささみ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん ドレッシング	758
24	金	ごはん	○		さばのみぞれ煮 ゆかりあえ みそ汁	牛乳 さば とうふ 油揚げ みそ	にんじん だいこん たまねぎ もやし キャベツ	精白米 さとう	816
27	月	ごはん	○		肉団子の野菜あんかけ ひじきの炒め煮	牛乳 肉団子 とり肉 さつまあげ ひじき がんもどき	にんじん チンゲンサイ いんげん たまねぎ れんこん こんにゃく	精白米 さとう 油 でんぷん	848
28	火	こがた まるパン	○	マーシャル ピーンズ	スープスパゲティ ミモザサラダ	牛乳 ベーコン たまご 白いんげん豆	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 油 スパゲティ ドレッシング マーシャルピーンズ	807
29	水	(ごはん)	○		カレーライス わかめとツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ 脱脂粉乳 わかめ	にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく グリーンピース りんご キャベツ	精白米 油 じゃがいも ドレッシング	803
30	木	こがた なると金時 パン	○		手作りグラタン 小松菜のスープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	にんじん ほうれん草 小松菜 たまねぎ マッシュルーム	パン さとう さつまいも バター 生クリーム マカロニ パン粉 マロニー でんぷん	808

☆☆ 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。 ☆☆
※11月の神山町産は、だいこん・さつまいも・しょうが・キャベツ・白菜・しいたけ・すだち酢・お茶の予定です！

平均
(基準値中学生:830)

805