

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