

令和5年12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 ょ 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	○		いわしのかば焼き 白菜のゆかり漬け みそ汁	牛乳 いわし とうふ 油揚げ みそ	にんじん しょうが 白菜 キャベツ 白ねぎ だいこん たまねぎ	精白米 さとう 油 でんぷん	792	
4	月	ごはん	○		とり肉とうずら卵のみそ煮 すだち酢あえ	牛乳 とり肉 厚揚げ さつまあげ みそ うずら卵	にんじん いんげん しょうが たけのこ こんにゃく キャベツ きゅうり	精白米 さとう ごま	750	
5	火	～ 給食はありません ～								
6	水	(ごはん)	○		ビビンバしょうゆ味 わかめスープ	牛乳 豚肉 とり肉 たまご 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	
7	木	(切込み 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 白いんげん豆	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	
8	金	ごはん	○	ふりかけ	大豆とちりめんの揚げ煮 切り干し大根の煮物	牛乳 とり肉 大豆 さつまあげ 油揚げ ちりめん のり	にんじん いんげん しょうが しいたけ 切り干し大根	精白米 さとう 油 でんぷん じゃがいも	842	
11	月	ごはん	○		マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 豚肉 おから とうふ みそ たまご チキンハム	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり	精白米 さとう ごま油 でんぷん はるさめ	872	
12	火	チョコチップ パン	○	ソース	白身魚フライ ポイル野菜 冬野菜のミネストローネ	牛乳 白身魚フライ とり肉 大豆	にんじん ほうれん草 ブロッコリー トマト キャベツ たまねぎ だいこん しょうが	パン さとう 油 バター	865	
13	水	ごはん	○		カレー肉じゃが ゆずの香りごまあえ	牛乳 豚肉 さつまあげ ちりめん 糸かまぼこ	にんじん 小松菜 たまねぎ グリンピース こんにゃく キャベツ	精白米 さとう 油 じゃがいも ごま	750	
14	木	食パン	○	りんご ジャム	〇ほくほくとろとろ！さといも グラタン レタスのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ たまねぎ レタス しいたけ	パン ジャム 油 さといも 生クリーム バター パン粉 でんぷん	833	
15	金	豚キムチ チャーハン	○		中華コーンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 とうふ たまご ヨーグルト	にんじん なら キムチ 小松菜 たまねぎ コーン パイン 黄桃 みかん	精白米 押し麦 さとう ごま油 ごま でんぷん ゼリー	771	
18	月	ごはん	○		さばのしょうが煮 いそかあえ さつま汁	牛乳 さば とり肉 とうふ 油揚げ みそ 塩昆布	にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ だいこん 白ねぎ	精白米 さとう さつまいも ごま	887	
19	火	チーズパン	○		クリームシチュー キャベツのマリネ	牛乳 とり肉 チーズ 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 じゃがいも バター 生クリーム ドレッシング	791	
20	水	ごはん	○		とり肉のねぎソース チンゲンサイともやしのあえもの かきたま汁	牛乳 とり肉 とうふ たまご なた	ねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが もやし たまねぎ	精白米 さとう 油 ごま油 ごま でんぷん	821	
21	木	こがた スイートパン	○		しっぽくうどん れんこんとブロッコリーのサラダ	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ ツナ	にんじん ブロッコリー だいこん たまねぎ 白菜 ごぼう れんこん	パン さとう うどん バター 生クリーム ドレッシング ごま	812	
22	金	ごはん	○	クリスマス ゼリー	もみの木ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんじん かぼちゃ きゅうり コーン キャベツ しめじ たまねぎ	精白米 さとう 油 マヨネーズ ゼリー	868	
☆★ 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。 ★☆ ※12月の神山町産は、だいこん・白菜・さつまいも・さといも・キャベツ・ブロッコリー・ほうれん草・ 小松菜・白ねぎ・しいたけ・すだち酢・ゆず酢の予定です！									平均 (基準値中学生: 830)	819