

令和6年1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	みどり	き	
						血・筋肉・骨をつくる	体のはたらきをよくする	力や体温のもとになる	
9	火	こがたまるパン	○	黒豆きなこクリーム	スパゲティミートソース イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	パン オリーブ油 スパゲティ ドレッシング きなこクリーム	853
10	水	ごはん	○		ぶりのてりやき いそかあえ 白玉雑煮	牛乳 ぶり 油揚げ みそ 塩昆布	にんじん ほうれん草 キャベツ だいこん 白菜 白ねぎ	精白米 さつまいも 白玉もち ごま	830
11	木	こめっこパン	○		チキンナゲット もやしとコーンのサラダ 冬野菜のクリーム煮	牛乳 とり肉 チキンナゲット	にんじん ほうれん草 ブロッコリー もやし きゅうり コーン だいこん 白菜	パン 米粉 さとう バター 油 生クリーム ドレッシング	808
12	金	(ごはん)	○		カレーライス だいこんとツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ 脱脂粉乳	にんじん にんにく たまねぎ だいこん グリーンピース りんご きゅうり	精白米 じゃがいも 油 ドレッシング	783
15	月	ごはん	○		五目たまごやき いんげんのごまあえ ★豚汁	牛乳 たまごやき 豚肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	にんじん いんげん たまねぎ こんにゃく	精白米 さとう さつまいも ごま	816
16	火	こがたうさぎ キャロットパン	○		ツナとポテトのチーズ焼き ポイル野菜 チンゲンサイのスープ	牛乳 とり肉 ツナ チーズ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも マヨネーズ はるさめ でんぷん ドレッシング	826
17	水	ごはん	○	のりの佃煮	高野豆腐の卵とじ 酢の物	牛乳 とり肉 たまご 高野豆腐 かまぼこ のり わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	精白米 さとう	771
18	木	(切込み まるパン)	○	ソース	セルフメンチカツバーガー (メンチカツ・ポイルキャベツ) つぶつぶコーンスープ	牛乳 メンチカツ とり肉 白いんげん	にんじん キャベツ コーン たまねぎ	パン 油 じゃがいも	867
19	金	ごはん	○		さばのみそ煮 ゆかりあえ 筑前煮	牛乳 さば みそ とり肉 ちくわ	にんじん いんげん キャベツ もやし ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ	精白米 さとう 油	862
22	月	ごはん	○		とりすき焼き 切り干し大根のごま酢あえ	牛乳 とり肉 焼き豆腐 糸かまぼこ	にんじん 白菜 白ねぎ しいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり 切り干し大根	精白米 さとう 油 麩 ごま	775
23	火	まっちゃんパン	○		とり肉ときのこのトマト煮 グリーンサラダ	牛乳 とり肉	にんじん ブロッコリー トマト にんにく しめじ えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう バター じゃがいも 油 ドレッシング	804
24	水	ごはん	○	おにぎりのり ふりかけ	セルフおにぎり ますの塩焼き・おひたし みそ汁	牛乳 ます かつお節 とうふ 油揚げ みそ のり ひじき	にんじん ほうれん草 白菜 たまねぎ だいこん	精白米 さとう じゃがいも	750
25	木	スイートパン	○	★徳島県産 お米のタルト	芽キャベツとしいたけのオイ スターソース炒め ほうれん草と卵のスープ	牛乳 とり肉 とうふ ベーコン たまご	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ にんにく しょうが 芽キャベツ しいたけ たまねぎ	パン さとう バター 生クリーム 油 タルト	863
26	金	金時豆入り ちらし寿司	○		野菜かきあげ すまし汁	牛乳 かまぼこ 金時豆 高野豆腐 わかめ ちくわ とうふ	にんじん いんげん こんにゃく たまねぎ えのき ごぼう 春菊	精白米 さとう 油 小麦粉	772
29	月	(ごはん)	○		豚丼 ならあえ	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん ねぎ たまねぎ こんにゃく れんこん だいこん しいたけ	精白米 さとう 油 ごま	774
30	火	こくとうパン	○		徳島県産ほうれん草オムレツ ○なると金時サラダ 阿波団子スープ	牛乳 たまご ツナ つくね	にんじん ほうれん草 たまねぎ きゅうり 白菜 だいこん	パン 黒糖 さつまいも マヨネーズ	886
31	水	ごはん	○		シャアシャン豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ チキンハム	にんじん 小松菜 しょうが にんにく たまねぎ もやし グリーンピース しめじ	精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん	788

☆☆ 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。 ☆☆
※1月の神山町産は、大根・白菜・さつまいも・芽キャベツ・キャベツ・ほうれん草・白ねぎ・生しいたけ・
すだち酢・ゆず酢の予定です！

平均
(基準値中学生: 830) 813

～リクエスト給食 アンケート結果～

給食を食べることも残りわずかとなった神山中の3年生に、給食のリクエストを聞きました。

ごはん・パン部門

- 1位 チョコチップパン
- 2位 キムチ丼
- 3位 揚げパン(ココア・和三盆)

おかず部門

- 1位 とり肉のからあげ/ねぎソースかけ
- 2位 豚汁
- 3位 とんかつ 等

デザート部門

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 お米のタルト
- 3位 プリン

1月～3月に実施する予定です♪
(献立表に★がついて
います)