

令和6年3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	洋風 ちらし寿司	○	阿波ういろ	花型豆腐ハンバーグのてりやき けんちん汁	牛乳 豆腐ハンバーグ ツナ とうふ 油揚げ ちりめん	にんじん コーン きゅうり えだまめ だいこん ごぼう こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま油 でんぶん ういろ	820
4	月	ごはん	○	ソース	★とんかつ ポイル野菜 たけのこと厚揚げの煮物	牛乳 とんかつ とり肉 厚揚げ ちくわ	にんじん いんげん キャベツ たけのこ	精白米 さとう 油	841
5	火	チーズパン	○		ミートボールシチュー だいこんとツナのサラダ	牛乳 ミートボール ツナ チーズ	にんじん たまねぎ コーン だいこん 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	806
6	水	(ごはん)	○		そばろ丼 みそ汁	牛乳 とり肉 おから たまご とうふ みそ 油揚げ わかめ	にんじん いんげん しょうが たまねぎ だいこん	精白米 さとう	808
7	木	★こがた チョコチップ パン	○	(中)卒業お祝い クレープ	魚の緑茶マヨネーズ焼き ポイル野菜 ポテトスープ	牛乳 さわら とり肉	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ たまねぎ	パン さとう バター じゃがいも マヨネーズ ドレッシング (中)クレープ	876
8	金	～ 給食はありません ～							
11	月	ごはん	○		とり肉のてりやき いそかあえ どさんこ汁	牛乳 とり肉 豚肉 とうふ みそ 塩昆布	にんじん ほうれん草 キャベツ たまねぎ コーン	精白米 さとう ごま でんぶん じゃがいも バター	777
12	火	まるパン	○	チョコ ペースト	とり肉ときのこのクリーム煮 イタリアンサラダ	牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ しめじ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	パン チョコペースト 油 じゃがいも 生クリーム ドレッシング	799
13	水	ごはん	○	のりの佃煮	豚肉とだいこんのうま煮 キャベツのごま酢あえ	牛乳 豚肉 油揚げ さつまあげ のり	にんじん いんげん だいこん しょうが 干しいたけ きゅうり キャベツ こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま	747
14	木	こがた ことうパン	○	(小)卒業お祝い クレープ	手作りグラタン チンゲンサイのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ たまねぎ マッシュルーム	パン 黒糖 マカロニ バター 生クリーム パン粉 でんぶん はるさめ (小)クレープ	795
15	金	ごはん	○		いわしのかば焼き ゆかりあえ 沢煮椀	牛乳 いわし 豚肉	にんじん しょうが キャベツ もやし たけのこ ごぼう しいたけ だいこん	精白米 さとう 油	763
18	月	わかめ ごはん	○		さばのしょうが煮 おひたし かきたま汁	牛乳 さば とうふ なるとまき わかめ かつお節	にんじん ほうれん草 しょうが 白菜 たまねぎ	精白米 さとう	845
19	火	こがた こめっこパン	○		しっぽうどん ミモザサラダ	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ たまご	にんじん ブロッコリー だいこん たまねぎ 白菜 干しいたけ キャベツ	パン 米粉 さとう うどん バター ドレッシング	735
21	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 ツナ とり肉 白いんげん	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

☆☆ 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。 ☆☆
 ※3月の神山町産は、キャベツ・ブロッコリー・しいたけ・すだち酢・ゆこう酢・ゆず酢・お茶の予定です。
 ★印は中学校3年生のリクエスト給食です。

平均 (基準値中学生:830)	806
--------------------	-----