

令和6年4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 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		
8	月	(ごはん)	○		豚井 ちぐさあえ	牛乳 豚肉 たまご かまぼこ	にんじん ほうれん草 ねぎ たまねぎ キャベツ こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま	760	
9	火	こがた なると金時 パン	○	(中)お祝い ゼリー	スパゲティナポリタン グリーンサラダ	牛乳 ベーコン	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン さとう さつまいも スパゲティ オリーブ油 ドレッシング (中)ゼリー	820	
10	水	わかめ ごはん	○		ポテトとお米のささみカツ ゆかりあえ みそ汁	牛乳 ささみ とうふ 油揚げ みそ わかめ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ だいこん	精白米 米粉フレーク ポテトフレーク 油	768	
11	木	まるパン	○	メープル ジャム	とり肉とマカロニのクリーム煮 大根とツナのサラダ	牛乳 とり肉 ツナ	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	パン ジャム 油 じゃがいも 生クリーム マカロニ ドレッシング	806	
12	金	ごはん	○		さばのみそ煮 いとこ煮 すまし汁	牛乳 さば みそ 小豆 とうふ ちくわ わかめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しいたけ	精白米 干し芋	839	
15	月	(ごはん)	○		カレーライス 野菜とハムのサラダ	牛乳 豚肉 チキンハム 脱脂粉乳	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 きゅうり コーン	精白米 じゃがいも 油 ドレッシング (小)ゼリー	782	
16	火	スイート パン	○		ハンバーグのケチャップソースかけ もやしとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 とり肉 ベーコン	にんじん もやし コーン きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう バター 油 生クリーム ドレッシング	817	
17	水	ごはん	○		肉じゃが 酢の物	牛乳 豚肉 がんもどき わかめ	にんじん いんげん たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	精白米 さとう 油 じゃがいも	760	
18	木	こがた まっちゃんパン	○	ソース	白身魚フライ ポイル野菜 パンブキンポタージュ	牛乳 ホキ とり肉 白いんげん	にんじん かぼちゃ キャベツ たまねぎ	パン さとう バター 油 小麦粉 パン粉 生クリーム	771	
19	金	ごはん	○		シャアシャン豆腐 パンバンジー	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ささみ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース もやし きゅうり	精白米 さとう 油 でんぷん ドレッシング	794	
22	月	ごはん	○		魚のすだち風味 いそかあえ 豚汁	牛乳 さわら 豚肉 とうふ 油揚げ みそ 塩昆布	ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ こんにゃく	精白米 さとう 油 でんぷん ごま じゃがいも	839	
23	火	こくとうパン	○		とり肉のバーベキューソース 粉ふき芋お茶風味 白菜と肉団子のスープ	牛乳 とり肉 肉団子	ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご 白菜	パン 黒糖 さとう じゃがいも はるさめ	759	
24	水	ごはん	○	ふりかけ	とりすき焼き ゆずの香りごまあえ	牛乳 とり肉 焼き豆腐 糸かまぼこ ちりめん	にんじん 小松菜 白菜 京ねぎ しいたけ こんにゃく キャベツ	精白米 さとう 油 麩 ごま	752	
25	木	こがた 食パン	○	りんご ジャム	焼きそば 切り干し大根のツナあえ	牛乳 豚肉 青のり かつお節 さつまあげ ツナ	にんじん 小松菜 キャベツ たまねぎ 切り干し大根	パン ジャム 油 中華めん さとう	774	
26	金	レタス チャーハン	○		わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 とり肉 とうふ わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ レタス えのき 黄桃 みかん パイン	精白米 押し麦 油 ごま油 さとう	721	
30	火	こがたうさぎ キャロットパン	○		かぼちゃひき肉サンドフライ ポイル野菜 ミネストローネ	牛乳 豚肉 とり肉 大豆	にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマト たまねぎ にんにく	パン さとう 油 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも マカロニ ドレッシング	786	
☆★ 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。 ★☆ ※4月の神山町産は、たまねぎ・レタス・干し芋・ほうれん草・キャベツ・しいたけ・すだち酢・ゆこう酢・ ゆず酢・お茶の予定です。									平均 (基準値中学生:830)	784