

令和6年5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	水	ごはん	○		高野豆腐の卵とじ すだち酢あえ	牛乳 とり肉 たまご 高野豆腐 かまぼこ	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 ごま	760
2	木	(切込み コッペパン)	○	こどもの日 ゼリー	セルフカレーミートサンド ポテトスープ	牛乳 豚肉 とり肉 まめミンチ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えだまめ	パン さとう 油 じゃがいも パター ゼリー	825
7	火	こがた チーズパン	○		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 グリンピース コーン キャベツ きゅうり	パン スパゲティ オリーブ油 ドレッシング	804
8	水	ごはん	○	ソース	かつおフライ ポイル野菜 みそ汁	牛乳 かつお 豆腐 油揚げ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん	精白米 油 パン粉 小麦粉 じゃがいも	795
9	木	全粒粉パン	○		クリームシチュー グリーンサラダ	牛乳 とり肉	にんじん ブロccoli たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン 全粒粉 じゃがいも 生クリーム バター ドレッシング	790
10	金	ごはん	○		マーボー豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 まめミンチ みそ チキンハム	にんじん 小松菜 たけのこ たまねぎ グリンピース もやし しょうが にんにく	精白米 さとう ごま油 でんぷん	800
13	月	麦入り ゆかりごはん	○		豚肉のしょうが焼き ふしめん汁	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ しょうが だいこん えのき	精白米 押し麦 さとう 油 でんぷん ふしめん	822
14	火	まるパン	○	いちご ジャム	魚の花園焼き レタススープ	牛乳 さわら ベーコン チーズ わかめ	にんじん ピーマン パプリカ レタス たまねぎ しいたけ	パン ジャム でんぷん マヨネーズ	781
15	水	(ごはん)	○		中華丼 揚げぎょうざの甘酢あん	牛乳 豚肉 とり肉 えび いか ひじき	にんじん たら 白菜 しょうが たまねぎ たけのこ もやし にんにく キャベツ	精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん 小麦粉	812
16	木	パンキン パン	○		とり肉ときのこのトマト煮 わかめとツナのサラダ	牛乳 とり肉 わかめ ツナ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ トマト しめじ にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ	パン さとう パター 油 じゃがいも ドレッシング	800
17	金	ごはん	○		とり肉のてりやき おひたし れんこんのきんぴら	牛乳 とり肉 豚肉 さつまあげ かつお節	ほうれん草 にんじん いんげん キャベツ れんこん たけのこ こんにゃく	精白米 さとう 油 でんぷん	769
20	月	ごはん	○		さばのみぞれ煮 うめあえ わかたけ汁	牛乳 さば 豆腐 わかめ なたまき	にんじん だいこん キャベツ きゅうり うめ たけのこ	精白米 さとう でんぷん	763
21	火	こがた チョコチップ パン	○		ハムチーズピカタ ドレッシングあえ キャロットポタージュ	牛乳 ハム チーズ たまご とり肉 白いんげん	にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ	パン さとう パター じゃがいも ドレッシング	839
22	水	(ごはん)	○		ハヤシライス 和風サラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 糸かまぼこ	にんじん にんにく たまねぎ グリンピース マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	精白米 油 ドレッシング	768
23	木	～ 給食はありません ～							
24	金	ごはん	○		はんぺんのお茶フライ いそかあえ みそけんちん汁	牛乳 はんぺん たまご 豆腐 みそ 油揚げ 塩昆布	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく	精白米 油 ごま 小麦粉 パン粉	775
27	月	ごはん	○		とり肉とこんにゃくのみそ煮 切り干し大根のごま酢あえ	牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ みそ 糸かまぼこ	にんじん いんげん しょうが キャベツ たけのこ こんにゃく きゅうり 切り干し大根	精白米 さとう 油 ごま	767
28	火	こがた こめっこ パン	○	ソース	鮭のなかおち野菜カツ ポイル野菜 つぶつぶコーンスープ	牛乳 さけ とり肉 白いんげん	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	パン 米粉 さとう バター じゃがいも キャベツ パン粉 マヨネーズ	779
29	水	(ごはん)	○		キムチ丼 パンサンスー	牛乳 豚肉 たまご チキンハム	にんじん たら 白菜 キムチ しょうが もやし にんにく キャベツ きゅうり	精白米 さとう ごま油 はるさめ	819
30	木	こがた こくとうパン	○		和風カレーうどん ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり もやし コーン	パン 黒糖 油 うどん ごま ドレッシング	826
31	金	○神山 お茶ーパン	○		ショーロンポー ワンタンスープ	牛乳 豚肉 たまご ウインナー	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが	精白米 油 小麦粉 はるさめ ワンタン	826
☆★ 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。 ★★ ※5月の神山町産は、たまねぎ・しいたけ・すだち酢・ゆず酢・ゆこう酢・お茶の予定です。								平均 (基準値中学生:830)	796