

令和6年6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	
3	月	ごはん	○		さわらのゆずみそかけ ゆかりあえ 切り干し大根の煮物	牛乳 とり肉 さわら さつまあげ みそ 油揚げ	にんじん いんげん キャベツ きゅうり 切り干し大根 しいたけ	精白米 さとう 油 じゃがいも	824
4	火	まっちゃんパン	○		チキンビーンズ れんこんときゅうりのサラダ	牛乳 とり肉 大豆 糸かまぼこ	にんじん トマト たまねぎ にんにく れんこん きゅうり	パン さとう バター じゃがいも ごま ドレッシング	829
5	水	(ごはん)	○		ピビンバしょうゆ味 わかめスープ	牛乳 豚肉 とり肉 たまご 豆腐 わかめ	にんじん 小松菜 しょうが にんにく もやし たまねぎ えのき	精白米 さとう 油 ごま油	805
6	木	こがたまるパン	○	マーシャル ビーンズ	スープスパゲティ 海藻サラダ	牛乳 ベーコン 海藻 ひじき 白いんげん チキンハム	にんじん たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ	パン スパゲティ 油 ドレッシング マーシャルビーンズ	765
7	金	洋風 ちらしずし	○	(中のみ)小魚 アーモンド	豆腐ハンバーグのてりやき けんちん汁	牛乳 とり肉 豆腐 ツナ 油揚げ ちりめん	にんじん きゅうり コーン えだまめ たまねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま油 ごま パン粉 でんぷん (中)アーモンド	795
10	月	ごはん	○		さばのしょうが煮 いんげんのごまあえ かしわ汁	牛乳 さば とり肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	にんじん いんげん しょうが たまねぎ 大根 こんにゃく	精白米 さとう ごま	853
11	火	スイートパン	○	セノビー ゼリー	豚肉と野菜のオイスターソース炒め ○きのこたっぷり春雨スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ	にんじん チンゲンサイ ねぎ えのき しょうが にんにく たけのこ キャベツ しいたけ	パン さとう バター 油 はるさめ ゼリー 生クリーム でんぷん	796
12	水	ごはん	○		とり肉のネギソース 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 たまご 豆腐 なたまき	チンゲンサイ ねぎ にんじん しょうが もやし たまねぎ しいたけ	精白米 さとう 油 ごま油 ごま でんぷん	833
13	木	きなこ 揚げパン	○		じゃがいものベーコン煮 ミモザサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン たまご きなこ	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく	パン さとう 油 じゃがいも ドレッシング	787
14	金	(ごはん)	○		そぼろ丼 阿波団子スープ	牛乳 とり肉 豆ミンチ たまご わかめ	にんじん いんげん しょうが たまねぎ 白菜 ごぼう 大根 れんこん	精白米 さとう さといも	819
17	月	ごはん	○		大豆とちりめんの揚げ煮 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豚肉 大豆 ちりめん	にんじん しょうが たまねぎ いんげん こんにゃく	精白米 さとう 油 じゃがいも でんぷん	867
18	火	こがたなると 金時パン	○		肉わかめうどん シャキシャキごまあえ	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ かまぼこ	にんじん 小松菜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし れんこん	パン さとう ごま さつまいも うどん	740
19	水	ごはん	○	しそひじき	たけのこと厚揚げの煮物 はるさめの酢の物	牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ 油揚げ ひじき	にんじん いんげん たけのこ キャベツ きゅうり	精白米 さとう ごま はるさめ	766
20	木	こめっこパン	○		とり肉としいたけのピザ焼き 粉ふき芋お茶風味 トマトと卵のスープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン チーズ	にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ たまねぎ しいたけ たけのこ	パン 米粉 さとう バター じゃがいも オリーブ油 でんぷん	776
21	金	ごはん	○		ぼうぜフライ きゅうりの香り漬け どさんこ汁	牛乳 豚肉 ぼうぜ 豆腐 みそ	にんじん きゅうり たまねぎ コーン	精白米 さとう 油 ごま油 バター じゃがいも 小麦粉 パン粉	767
24	月	ごはん	○		いわしの梅煮 いそかあえ ひじきの炒め煮	牛乳 とり肉 いわし さつまあげ ひじき がんもどき 塩昆布	にんじん いんげん 梅 キャベツ きゅうり れんこん こんにゃく	精白米 さとう 油 でんぷん	813
25	火	(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	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも マヨネーズ	865
26	水	(麦ごはん)	○		チキンカレー キャベツのマリネ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 チキンハム	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ りんご グリンピース きゅうり	精白米 押し麦 油 じゃがいも ドレッシング	799
27	木	こくとうパン	○	ヨーグルト	豆腐とえびのチリソース煮 グリーンサラダ	牛乳 豆腐 えび ヨーグルト	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく たまねぎ 白菜 グリンピース キャベツ きゅうり コーン	パン 黒糖 油 でんぷん ドレッシング	790
28	金	ごはん	○		焼肉風野菜炒め みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ にんにく 大根	精白米 さとう 油 ごま でんぷん	838

☆☆ 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。☆☆
※6月の神山町産は、じゃがいも・きゅうり・しいたけ・すだち酢・ゆず酢・お茶の予定です。

平均
(基準値中学生:830)

806