

令和6年7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			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	エネルギー	
1	月	ごはん	○		なすと豚肉のみそ炒め 切り干し大根のごま酢あえ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 糸かまぼこ	にんじん ピーマン 小松菜 しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ なす 切り干し大根	精白米 さとう 油 ごま	767	
2	火	(切りこみ まるパン)	○	タルタル ソース	セルフフィッシュサンド (白身魚フライ・ポイルキャベツ) ポテトスープ	牛乳 とり肉 ホキ	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも タルタルソース	762	
3	水	(ごはん)	○		親子丼 酢の物	牛乳 とり肉 たまご かまぼこ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	精白米 さとう	798	
4	木	こがた チーズパン	○		夏野菜のミートソーススパゲティ イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	にんじん ピーマン たまねぎ なす 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	801	
5	金	ごはん	○	マイティ ソース セタゼリー	星型ハンバーグ うめあえ セタそうめん汁	牛乳 豚肉 とり肉 なるとまき	にんじん オクラ たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	精白米 そうめん 油 ゼリー	785	
8	月	ごはん	○		五目たまごやき おひたし 豚汁	牛乳 たまご 豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ほうれん草 キャベツ たまねぎ こんにゃく	精白米 さとう じゃがいも	811	
9	火	まるパン	○	いちご& マーガリン	魚のラトウイユソース 粉ふきいもお茶風味 コンソメスープ	牛乳 さわら ベーコン チーズ	にんじん ピーマン トマト たまねぎ なす キャベツ しめじ たまねぎ	パン ジャム マーガリン じゃがいも オリーブ油	757	
10	水	ごはん	○		豆腐の中華煮 パンパンジー	牛乳 豚肉 豆腐 ささみ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり チンゲンサイ	精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん ドレッシング	769	
11	木	こがた こめっこパン	○	ラーメンの タレ	ラーメン 肉団子の野菜あんかけ	牛乳 焼豚 たまご 豚肉 とり肉	にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし しいたけ たまねぎ	パン 米粉 さとう 油 ごま油 バター 中華めん でんぷん	771	
12	金	豚キムチ チャーハン	○		中華コーンスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	にら にんじん 小松菜 たまねぎ キムチ コーン みかん 黄桃	精白米 押し麦 ごま油 ごま でんぷん ゼリー ナタデココ さとう	762	
16	火	全粒粉パン	○		とり肉ときのこのクリーム煮 わかめとツナのサラダ	牛乳 とり肉 ツナ わかめ	にんじん ブロッコリー しめじ しいたけ マッシュルーム たまねぎ キャベツ	パン 全粒粉 油 じゃがいも 生クリーム ドレッシング	802	
17	水	ごはん	○		いわしのかば焼き きゅうりの土佐和え みそ汁	牛乳 いわし かつお節 豆腐 油揚げ みそ	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ だいこん	精白米 さとう 油 でんぷん	804	
18	木	こがたうさぎ キャロットパン	○		かぼちゃのミートグラタン ポイル野菜 チンゲンサイのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	かぼちゃ にんじん トマト ブロッコリー チンゲンサイ たまねぎ エリンギ	パン さとう 油 バター 生クリーム はるさめ でんぷん ドレッシング	786	
19	金	(ごはん)	○	冷凍パイ	神山がっばいカレーライス 和風サラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 糸かまぼこ	にんじん トマト ピーマン 万願寺とうがらし なす りんご にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり パイン	精白米 じゃがいも 油 ドレッシング	815	
<p>☆☆ 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。 ☆☆ ※7月の神山町産は、じゃがいも・キャベツ・きゅうり・なす・万願寺とうがらし・ピーマン・しいたけ・お茶・すだち酢・ゆず酢の予定です！</p>									<p>平均 (基準値中学生:830)</p>	785