

令和6年10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	火	(切りこみ コッペパン)	○		セルフカレーミートサンド ほうれん草と卵のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 まめミンチ たまご	にんじん ほうれん草 たまねぎ えだまめ	パン さとう 油 バター	797
2	水	(ごはん)	○		中華丼 春巻き	牛乳 豚肉 えび いか	にんじん 白菜 もやし しょうが たまねぎ たけのこ にんにく キャベツ しいたけ	精白米 油 ごま油 でんぷん はるさめ 米粉 小麦粉	854
3	木	全粒粉パン	○		とり肉ときのこのトマト煮 ミモザサラダ	牛乳 とり肉 たまご	トマト ブロッコリー にんじん にんにく しめじ たまねぎ えだまめ キャベツ	パン 全粒粉 さとう 油 じゃがいも ドレッシング	772
4	金	ごはん	○		いわしのしょうが煮 いそかあえ 筑前煮	牛乳 いわし とり肉 ちくわ 塩昆布	にんじん いんげん しょうが れんこん キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま	806
7	月	ごはん	○		とりすき焼き はるさめの酢の物	牛乳 とり肉 焼き豆腐 油揚げ	にんじん 白菜 京ねぎ しいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり	精白米 さとう 油 ごま 麩 はるさめ	805
8	火	まっちゃん パン	○	ケチャップ	なると金時オムレツ ポイル野菜 キャロットポタージュ	牛乳 とり肉 たまご 白いんげん	ブロッコリー にんじん たまねぎ えだまめ	パン さとう じゃがいも バター さつまいも	844
9	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
10	木	こがた 食パン	○	ブルーベリー &マーガリン	鮭のなかおち野菜カツ もやしとコーンのサラダ マカロニ入りミネストローネ	牛乳 とり肉 さけ 大豆	にんじん トマト キャベツ たまねぎ もやし きゅうり コーン にんにく	パン ジャム マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 マカロニ ドレッシング マヨネーズ	804
11	金	ごはん	○		五目たまごやき いんげんのごまあえ けんちん汁	牛乳 豚肉 たまご かつお節 豆腐 油揚げ	にんじん いんげん ほうれん草 ごぼう だいこん こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま	783
15	火	こがた こくとうパン	○		和風スパゲティ れんこんとブロッコリーのサラダ	牛乳 ベーコン ツナ	にんじん 小松菜 ブロッコリー えのき しいたけ たまねぎ にんにく れんこん	パン 黒糖 油 スパゲティ ごま ドレッシング	817
16	水	ごはん	○		シャアシャン豆腐 バンバンジー	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
17	木	こがた まるパン	○	メープル ジャム	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 ジャム バター マカロニ パン粉 はるさめ でんぷん 生クリーム	799
18	金	ごはん	○		魚のすだち風味 ゆかりあえ さつまい	牛乳 とり肉 豆腐 みそ メルルーサ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ だいこん	精白米 さとう 油 でんぷん さつまいも	794
23	水	ごはん	○	のりの つくだ煮	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 酢の物	牛乳 豚肉 厚揚げ のり わかめ	にんじん いんげん たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり	精白米 さとう 油 じゃがいも	770
24	木	チョコチップ パン	○		かぼちゃひき肉サンドフライ ポイル野菜 ワンタンスープ	牛乳 豚肉	かぼちゃ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ たまねぎ	パン さとう バター ワンタン 小麦粉 パン粉 ドレッシング	821
25	金	豚キムチ チャーハン	○		わかめスープ ★ブルーベリー入りお茶マフィン	牛乳 豚肉 豆腐 たまご わかめ	にんじん なら キムチ たまねぎ えのき ブルーベリー	精白米 押し麦 さとう ごま ごま油 バター 生クリーム 米粉 ホットケーキミックス	856
28	月	ごはん	○		魚の南部焼き うめあえ みそ汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ	にんじん キャベツ きゅうり うめ たまねぎ だいこん	精白米 ごま	778
29	火	(切りこみ コッペパン)	○	ケチャップ &マスタード	セルフホットドッグ (ウインナー・ポイルキャベツ) 秋野菜チャウダー	牛乳 ウインナー とり肉 白いんげん	にんじん キャベツ れんこん しいたけ たまねぎ	パン じゃがいも 油 生クリーム	785
30	水	ごはん	○		とり肉のてりやき 粉ふき芋お茶風味 かきたま汁	牛乳 とり肉 豆腐 たまご なるとまき	にんじん 小松菜 たまねぎ しいたけ	精白米 さとう でんぷん じゃがいも	779
31	木	こがた こめっこパン	○	パンプキン パバロア	和風カレーうどん 切り干し大根のツナあえ	牛乳 豚肉 ツナ	にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ 切り干し大根	パン 米粉 さとう 油 バター うどん パバロア	796

☆☆ 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。 ☆☆
※10月の神山町産は、ブルーベリー・しいたけ・すだち酢・お茶の予定です。

平均
(基準値中学生:830) 801