

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