

令和6年11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	
1	金	ごはん	○		とり肉とこんにゃくのみそ煮 ちりめん酢の物	牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ みそ ちりめん	にんじん いんげん しょうが たけのこ キャベツ きゅうり こんにゃく	精白米 さとう ごま	786
5	火	スイートパン	○		豆腐とえびのチリソース煮 グリーンサラダ	牛乳 とうふ えび	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく 白菜 たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	パン さとう バター 生クリーム 油 でんぷん ドレッシング	809
6	水	ごはん	○		肉団子の野菜あんかけ ひじきの炒め煮	牛乳 肉団子 とり肉 さつまあげ ひじき がんもどき	にんじん いんげん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ れんこん こんにゃく	精白米 さとう 油 でんぷん	873
7	木	こがた まるパン	○	いちご ジャム	魚の緑茶マヨネーズ焼き ポイル野菜 ○さつまいもの野菜スープ	牛乳 さわら ベーコン	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	パン ジャム さつまいも バター マヨネーズ ドレッシング	815
8	金	★中華 おこわ	○		焼きぎょうざ 中華コーンスープ	牛乳 焼き豚 豚肉 とうふ たまご	にんじん 小松菜 にら たけのこ しいたけ コーン キャベツ たまねぎ	精白米 もち米 さとう ごま油 でんぷん 小麦粉	829
11	月	ごはん	○		とり肉のねぎソース すだち酢あえ 沢煮椀	牛乳 とり肉 豚肉	にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たけのこ だいこん しいたけ たまねぎ	精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん	799
12	火	なると金時 パン	○		チキンピーンズ れんこんときゅうりのサラダ	牛乳 とり肉 大豆 ツナ	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 さつまいも さとう じゃがいも バター ごま ドレッシング	809
13	水	(ごはん)	○		ピビンパシヨウ味 わかめスープ	牛乳 豚肉 とり肉 たまご とうふ 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	852
14	木	こめっこパン	○		さつまいもシチュー イタリアンサラダ	牛乳 とり肉 白いんげん	にんじん たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	パン 米粉 さとう バター さつまいも 生クリーム ドレッシング	805
15	金	ごはん	○	ソース	徳島県産ハモフライ ポイル野菜 豚肉と大根のうま煮	牛乳 豚肉 ハモ さつまあげ	にんじん いんげん キャベツ しょうが だいこん しいたけ こんにゃく	精白米 さとう 油 小麦粉 パン粉	838
18	月	ごはん	○		さばのみそ煮 おひたし ふしめん汁	牛乳 さば みそ かつお節 油揚げ ちくわ	にんじん ほうれん草 キャベツ だいこん えのき たまねぎ	精白米 さとう ふしめん	837
19	火	こがた こくとうパン	○		焼きそば 切り干し大根のツナあえ	牛乳 豚肉 かつお節 さつまあげ ツナ	にんじん 小松菜 キャベツ たまねぎ 切り干し大根	パン 黒糖 中華めん さとう 油	786
20	水	(ごはん)	○		親子丼 だいこんなます	牛乳 とり肉 たまご かまぼこ	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん れんこん	精白米 さとう ごま	784
21	木	チーズパン	○		チキンナゲット もやしとコーンのサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 とり肉 おから 肉団子 チーズ	にんじん もやし コーン きゅうり 白菜	パン 小麦粉 油 はるさめ ドレッシング	800
22	金	ごはん	○	しそひじき	カレー肉じゃが ゆずの香りごまあえ	牛乳 豚肉 ひじき ちりめん さつまあげ 糸かまぼこ	にんじん 小松菜 たまねぎ こんにゃく グリンピース キャベツ	精白米 さとう 油 ごま じゃがいも	789
25	月	ごはん	○		いわしのかば焼き いそかあえ 豚汁	牛乳 豚肉 いわし とうふ 油揚げ みそ 塩昆布	にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ たまねぎ こんにゃく	精白米 さとう 油 じゃがいも ごま でんぷん	825
26	火	(切りこみ まるパン)	○	スライス チーズ	セルフハンバーガー ハンバーグのケチャップソース・ ポイルキャベツ・チーズ) レタスのスープ	牛乳 豚肉 とり肉 チーズ わかめ	にんじん キャベツ レタス たまねぎ しいたけ	パン さとう 油 でんぷん	778
27	水	(麦ごはん)	○		カレーライス ピーンズサラダ	牛乳 豚肉 大豆 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ グリンピース えだまめ りんご きゅうり キャベツ	精白米 押し麦 油 じゃがいも ドレッシング	862
28	木	こがたうさぎ キャロットパン	○	ココア ワッフル	スープスパゲティ わかめとツナのサラダ	牛乳 ベーコン 白いんげん わかめ ツナ	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ コーン キャベツ	パン さとう 油 スパゲティ ワッフル ドレッシング	834
29	金	ごはん	○		マーボー豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 とうふ 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	815

☆☆ 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。 ☆☆
※11月の神山町産は、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)

816