

令和7年1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	体のほたらしきをよくなる	力や体温のもとになる		
8	水	ごはん	○		とりすき焼き だいこんなます	牛乳 とり肉 焼き豆腐	にんじん 白菜 白ねぎ しいたけ こんにゃく だいこん れんこん	精白米 さとう 油 麩 ごま	737	
9	木	まるパン	○	黒豆きなこ クリーム	鮭のなかおち野菜カツ もやしとコーンのサラダ ポテトスープ	牛乳 さけ とり肉	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ もやし きゅうり コーン	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ 油 ドレッシング きなこクリーム	791	
10	金	(ごはん)	○		カレーライス わかめとツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ 脱脂粉乳 わかめ	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ グリーンピース りんご キャベツ	精白米 じゃがいも 油 ドレッシング	748	
14	火	こがた なると金時 パン	○		スパゲティナポリタン グリーンサラダ	牛乳 ベーコン	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン さとう 油 さつまいも スパゲティ ドレッシング	783	
15	水	(ごはん)	○		そぼろ丼 阿波団子スープ	牛乳 とり肉 たまご まめミンチ わかめ	にんじん いんげん しょうが たまねぎ 白菜 だいこん れんこん ごぼう	精白米 さとう	821	
16	木	こくとうパン	○	ソース	かぼちゃひき肉サンドフライ ポイル野菜 ほうれん草と卵のスープ	牛乳 豚肉 たまご とうふ	かぼちゃ ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ	パン 黒糖 油 小麦粉 パン粉	772	
17	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 しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリーンピース もやし	精白米 さとう ごま油 でんぷん	778	
20	月	ごはん	○		いわしのおかか煮 白菜のゆかり漬け れんこんのきんぴら	牛乳 いわし 豚肉 かつお節 さつまあげ	にんじん いんげん 白菜 キャベツ れんこん たけのこ こんにゃく	精白米 さとう 油	759	
21	火	(切りこみ コッペパン)	○	マヨネーズ	セルフツナサンド キャロットポターージュ	牛乳 とり肉 ツナ 白いんげん	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり えだまめ	パン じゃがいも マヨネーズ	782	
22	水	ごはん	○		★とり肉のからあげ チンゲンサイともやしのあえもの みそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ みそ	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく もやし たまねぎ だいこん	精白米 さとう 油 でんぷん	747	
23	木	まっちゃんパン	○		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 さとう バター 油 じゃがいも ドレッシング	797	
24	金	～徳島県の郷土料理～ 金時豆入り ばら寿司	○		豆腐ハンバーグのてりやき すまし汁	牛乳 とり肉 とうふ ちくわ わかめ 金時豆 かまぼこ 高野豆腐	にんじん いんげん たまねぎ えのき こんにゃく	精白米 さとう ごま油 パン粉 でんぷん	766	
27	月	～徳島県の郷土料理～ ごはん	○		肉じゃが ならあえ	牛乳 豚肉 油揚げ がんもどき	にんじん いんげん たまねぎ こんにゃく だいこん れんこん しいたけ	精白米 さとう 油 じゃがいも ごま	783	
28	火	～徳島の冬野菜献立～ 全粒粉パン	○		徳島県産ほうれん草オムレツ ポイル野菜 冬野菜のクリーム煮	牛乳 とり肉 たまご	ほうれん草 にんじん ブロッコリー 白菜 だいこん	パン 全粒粉 油 生クリーム マヨネーズ ドレッシング	752	
29	水	～かみやまっご献立～ ごはん	○	かきあげのタレ 黒糖ピーンズ	○神山サクサクかきあげ みそ汁	牛乳 たまご とうふ 油揚げ みそ わかめ 大豆	にんじん たまねぎ しいたけ れんこん だいこん	精白米 さつまいも 油 小麦粉 でんぷん 黒糖	817	
30	木	～神山の鹿み献立～ ★チョコチップ パン	○		とり肉としいたけのピザ焼き 粉ふき芋お茶風味 白菜のコンソメスープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	ピーマン にんじん たまねぎ しいたけ 白菜 だいこん	パン さとう 油 バター じゃがいも	813	
31	金	ごはん	○		さばの塩焼き いそかあえ みそけんちん汁	牛乳 さば とうふ 油揚げ みそ 塩こんぶ	ほうれん草 にんじん キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく	精白米 油 ごま	745	
☆★ 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。 ☆★ ※1月の神山町産は、大根・白菜・キャベツ・白ねぎ・生しいたけ・お茶・すだち酢・ゆず酢の予定です。									平均 (基準値中学生:830)	774

～リクエスト給食 アンケート結果～

給食を食べることも残りわずかとなった神山中の3年生に、給食のリクエストを聞きました。

ごはん・パン部門

- 1位 揚げパン
- 2位 わかめごはん
- 3位 チョコチップパン

おかず部門

- 1位 とり肉のねぎソース
- 2位 手作りグラタン
- 3位 とり肉のからあげ

デザート部門

- 1位 お米のタルト
- 2位 フルーツポンチ
- 3位 クレープ

1月～3月に実施する予定です♪  
(献立表に★がついて  
います)