

令和7年2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 カや体温のもとになる	
3	月	ごはん	○	節分豆	いわしのカリカリフライ ゆかりあえ ふしめん汁	牛乳 いわし 油揚げ ちくわ 大豆	にんじん しょうが きゅうり キャベツ だいこん しいたけ たまねぎ	精白米 油 でんぷん じゃがいも ふしめん	808
4	火	(切りこみ コッペパン)	○		セルフカレーミートサンド 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 とうふ まめミンチ たまご	にんじん 小松菜 たまねぎ えだまめ コーン	パン さとう 油 バター でんぷん	795
5	水	ごはん	○		五目たまごやき ブロッコリーのごまあえ みそ汁	牛乳 たまご とうふ 油揚げ みそ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー たまねぎ だいこん	精白米 さとう じゃがいも ごま	742
6	木	こがた こめっこパン	○		干し芋グラタン 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 たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム	パン 米粉 さとう 干し芋 マカロニ パン粉 バター はるさめ でんぷん 生クリーム	782
7	金	(ごはん)	○		キムチ丼 チヂミ	牛乳 豚肉	にんじん たら ねぎ キムチ 白菜 もやし しょうが にんにく	精白米 さとう 米粉 油 ごま油	788
10	月	★わかめ ごはん	○		じゃがいものそぼろ煮 はるさめの酢の物	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ	にんじん いんげん たまねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり こんにゃく	精白米 さとう 油 じゃがいも ごま はるさめ	744
12	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 にんにく しょうが しめじ たまねぎ きゅうり もやし グリンピース	精白米 さとう 油 でんぷん ドレッシング	760
13	木	まるパン	○	メープル& マーガリン	チキンビーンズ グリーンサラダ	牛乳 とり肉 大豆	にんじん たまねぎ にんにく たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも バター ドレッシング メープル&マーガリン	745
14	金	五目 チャーハン	○		ワンタンスープ ★フルーツポンチ	牛乳 豚肉 たまご ベーコン	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース チンゲンサイ 黄桃 みかん	精白米 押し麦 さとう ごま油 ワンタン ゼリー ナタデココ	807
17	月	(ごはん)	○		親子丼 切り干し大根のごま酢あえ	牛乳 とり肉 たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ 白ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり 切り干し大根	精白米 さとう ごま	754
18	火	チーズパン	○		豆腐とえびのチリソース煮 れんこんとブロッコリーのサラダ	牛乳 とうふ えび ツナ チーズ	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく 白菜 グリンピース たまねぎ れんこん	パン でんぷん 油 ごま ドレッシング	774
19	水	(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
20	木	こがた こくとうパン	○		魚の緑茶マヨネーズ焼き ○すだちとにんじんの爽やかラペ パンプキンポタージュ	牛乳 とり肉 タラ 白いんげん	にんじん かぼちゃ たまねぎ コーン	パン 黒糖 さとう マヨネーズ オリーブ油 生クリーム	784
21	金	ごはん	○		★とり肉のねぎソース 菜の花あえ けんちん汁	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ かつお節	にんじん 菜の花 ねぎ しょうが ごぼう 白菜 こんにゃく だいこん	精白米 さとう 油 ごま ごま油 でんぷん	767
25	火	こがたうさぎ キャロットパン	○	★徳島県産 お米のタルト	芽キャベツ入りスープパゲティ 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 芽キャベツ コーン きゅうり キャベツ	パン さとう 油 スパゲティ タルト ドレッシング	832
26	水	ごはん	○		とり肉とこんにゃくのみそ煮 シャキシャキごまあえ	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ ちくわ	にんじん いんげん 小松菜 しょうが もやし たけのこ こんにゃく キャベツ れんこん	精白米 さとう 油 ごま	743
27	木	★和三盆 揚げパン	○		じゃがいものベーコン煮 だいこんとツナのサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく だいこん きゅうり	パン 和三盆糖 じゃがいも 油 ドレッシング	776
28	金	ごはん	○		いわしのしょうが煮 いそかあえ さつま汁	牛乳 とり肉 いわし とうふ 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 だいこん	精白米 さとう さつまいも ごま	765

★★ 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。 ★☆
※2月の神山町産は、菜の花・芽キャベツ・白菜・大根・白ねぎ・キャベツ・干し芋・生しいたけ・じゃがいも・すだち酢・ゆず酢・お茶の予定です。
★印は中学校3年生のリクエスト給食です。

平均
(基準値中学生:830)

773