

令和7年3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		
3	月	洋風 ちらし寿司	○	阿波ういろ	花型豆腐ハンバーグのてりやき みそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ みそ ツナ ちりめん	にんじん きゅうり コーン えだまめ たまねぎ だいこん	精白米 さとう ごま油 でんぷん パン粉 ういろ	737	
4	火	こめっこ パン	○		とり肉と野菜のトマト煮 ビーンズサラダ	牛乳 とり肉 大豆	にんじん ほうれん草 トマト にんにく たまねぎ ブロッコリー きゅうり えだまめ キャベツ	パン 米粉 さとう じゃがいも 油 バター ドレッシング	773	
5	水	ごはん	○	ソース	アジフライ ボイル野菜 かきたま汁	牛乳 アジ たまご とうふ なたまき わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ えのき	精白米 小麦粉 パン粉 油	757	
6	木	こがた こくとうパン	○	★(中)卒業 お祝いクレープ	★手作りグラタン 五目スープ	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 黒糖 マカロニ パン粉 はるさめ バター 生クリーム (中)クレープ	861	
7	金	～ 給食はありません ～								
10	月	ごはん	○		豚肉と大根のうま煮 ゆずの香りごまあえ	牛乳 豚肉 ちりめん さつまあげ 糸かまぼこ	にんじん いんげん 小松菜 干しいたけ だいこん こんにやく キャベツ しょうが	精白米 さとう 油 ごま	734	
11	火	全粒粉パン	○		とり肉ときのこのクリーム煮 野菜とハムのサラダ	牛乳 とり肉 チキンハム	にんじん ブロッコリー マッシュルーム たまねぎ 干しいたけ キャベツ しめじ コーン きゅうり	パン 全粒粉 油 じゃがいも 生クリーム ドレッシング	758	
12	水	(ごはん)	○		ビビンバしょうゆ味 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	815	
13	木	こがた スイートパン	○		しっぽうどん ミモザサラダ	牛乳 とり肉 たまご かまぼこ 油揚げ	にんじん ブロッコリー だいこん たまねぎ 白菜 干しいたけ キャベツ	パン さとう うどん バター 生クリーム ドレッシング	732	
14	金	ごはん	○		さばのごま衣焼き おひたし 切り干し大根の煮物	牛乳 とり肉 さば みそ かつお節 さつまあげ 油揚げ たまご	にんじん いんげん ほうれん草 キャベツ 切り干し大根	精白米 さとう じゃがいも ごま	824	
17	月	ごはん	○		高野豆腐の卵とじ すだち酢あえ	牛乳 とり肉 たまご 高野豆腐 かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース 干しいたけ	精白米 さとう ごま	731	
18	火	こがた まるパン	○	りんご ジャム	ツナとポテトのチーズ焼き 白菜と肉団子のスープ	牛乳 ツナ 肉団子 チーズ	にんじん コーン 白菜 たまねぎ	パン ジャム じゃがいも はるさめ マヨネーズ	791	
19	水	ごはん	○		いわしのかば焼き ゆかりあえ かしわ汁	牛乳 とり肉 いわし とうふ みそ	にんじん しょうが キャベツ もやし だいこん たまねぎ こんにやく	精白米 さとう 油 でんぷん	760	
21	金	(ごはん)	○		ハヤシライス フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	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 みかん パイン 黄桃	精白米 さとう 油 ゼリー	836	
☆★ 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。 ★☆ ※3月の神山町産は、ほうれん草・キャベツ・すだち酢・ゆず酢の予定です。 ★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)	776