

令和7年5月神山町中学校予定献立表

令和7年5月神山町中学校予定献立表						ざ い りょ う め い			
日	曜	主 食	牛乳	つ き 物	お か ず	あか	みどり	き	エネルギー
						血・筋肉・骨をつくる	体のはたらきをよくする	力や体温のもとになる	kcal
1	木	こがた食パン	○	いちご&マーガリン	スパゲティミートソース イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	パン スパゲティ ジャム マーガリン 油 ドレッシング	804
2	金	ごはん	○	ブチ たい焼き	高野豆腐の卵とし 酢の物	牛乳 とり肉 たまご 高野豆腐 かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	精白米 さとう たい焼き	794
7	水	(ごはん)	○		ハヤシライス だいこんとツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ 脱脂粉乳	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 だいこん きゅうり	精白米 油 ドレッシング	772
8	木	(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) キャロットポタージュ	牛乳 ウインナー とり肉 白いんげん	にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ	パン じゃがいも	746
9	金	ごはん	○		豆腐の中華煮 パンパンジー	牛乳 豚肉 とうふ ささみ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん ドレッシング	765
12	月	ごはん	○		○神山の野菜たっぷり野菜 炒め かきたま汁	牛乳 豚肉 とうふ たまご なんとまき わかめ	にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ しいたけ たまねぎ えのき	精白米 さとう 油	772
13	火	こがた まっちゃんパン	○		ツナとポテトのチーズ焼き チンゲンサイのスープ	牛乳 とり肉 ツナ チーズ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン	パン さとう バター じゃがいも はるさめ でんぷん マヨネーズ	771
14	水	ごはん	○		いわしのおかか煮 いそかあえ とり肉とこんにゃくのみそ煮	牛乳 とり肉 いわし 厚揚げ みそ ちくわ かつお節 塩昆布	にんじん いんげん キャベツ きゅうり しょうが たけのこ こんにゃく	精白米 さとう 油	829
15	木	全粒粉パン	○		クリームシチュー ビーンズサラダ	牛乳 とり肉 大豆	にんじん ブロッコリー たまねぎ えだまめ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン 全粒粉 バター じゃがいも 生クリーム ドレッシング	815
16	金	ごはん	○		はんぺんのお茶フライ ゆかりあえ どさんこ汁	牛乳 豚肉 とうふ はんぺん たまご みそ	にんじん キャベツ もやし コーン たまねぎ	精白米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 バター	788
19	月	ごはん	○	ソース	かつおフライ ポイル野菜 ふしめん汁	牛乳 かつお 油揚げ ちくわ	にんじん ねぎ キャベツ だいこん えのき たまねぎ	精白米 小麦粉 パン粉 油 ふしめん	771
20	火	こがた こめっこパン	○		ハムチーズピカタ ドレッシングあえ つぶつぶコーンスープ	牛乳 ハム チーズ たまご とり肉 白いんげん	にんじん キャベツ コーン たまねぎ	パン 米粉 さとう じゃがいも バター ドレッシング	761
21	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	839
22	木	こがた くとうパン	○		和風カレーうどん ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり もやし コーン	精白米 黒糖 うどん 油 ごま ドレッシング	781
23	金	レタス チャーハン	○		ワンタンスープ フルーツミックスゼリーあえ	牛乳 豚肉 ベーコン	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ レタス みかん 黄桃 バイン	精白米 押し麦 ワンタン ごま油 ゼリー	786
26	月	ごはん	○		とり肉のからあげ うめあえ みそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 梅 だいこん	精白米 でんぷん 油	760
27	火	まるパン	○	メープル ジャム	魚の花園焼き ポイル野菜 ポテトスープ	牛乳 とり肉 さわら チーズ	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー	パン じゃがいも ジャム マヨネーズ ドレッシング	798
28	水	(ごはん)	○		キムチ丼 パンサンサー	牛乳 豚肉 たまご チキンハム	にんじん にら 白菜 キムチ しょうが もやし にんにく キャベツ きゅうり	精白米 さとう ごま油 はるさめ	849
29	木	チョコチップ パン	○		とり肉とときのこのトマト煮 グリーンサラダ	牛乳 とり肉	にんじん ブロッコリー トマト にんにく しめじ えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう バター 油 じゃがいも ドレッシング	818
30	金	ごはん	○		豚肉の柳川風 すだち酢あえ	牛乳 豚肉 たまご	にんじん いんげん 切り干し大根 ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	精白米 さとう 油 ごま	761

☆☆ 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。 ☆☆
※5月の神山町産は、 たまねぎ・レタス・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)

789