

令和7年6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 体のほたらきをよくする	き 力や体温のもとになる	
2	月	洋風 ちらし寿司	○		豆腐ハンバーグのてりやき 豚汁	牛乳 豚肉 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 えだまめ たまねぎ コーン こんにゃく	精白米 さとう パン粉 でんぷん さつまいも ごま油	789
3	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 たまご まめミンチ	にんじん 小松菜 たまねぎ えだまめ コーン	パン さとう でんぷん 油 バター	795
4	水	ごはん	○		シャアシャン豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 厚揚げ 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 しめじ グリーンピース もやし	精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん	784
5	木	きなこ 揚げパン	○		じゃがいものベーコン煮 わかめとツナのサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ わかめ きなこ	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく	パン さとう 油 じゃがいも ドレッシング	772
6	金	ごはん	○	しそひじき	いわしのしょうが煮 おひたし 筑前煮	牛乳 とり肉 いわし ちくわ かつお節 ひじき	にんじん いんげん ほうれん草 れんこん しょうが キャベツ ごぼう れんこん たけのこ	精白米 さとう 油	804
9	月	ごはん	○		大豆とちりめんの揚げ煮 切り干し大根の煮物	牛乳 とり肉 大豆 さつまあげ 油揚げ ちりめん	にんじん いんげん しょうが 切り干し大根	精白米 さとう 油 じゃがいも でんぷん	809
10	火	こがたうさぎ キャロットパン	○		スープスパゲティ れんこんときゅうりのサラダ	牛乳 ベーコン ツナ 白いんげん	にんじん しめじ たまねぎ コーン れんこん きゅうり	パン さとう 油 スパゲティ ごま ドレッシング	789
11	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	833
12	木	こくとうパン	○		★野菜たっぷり大満足！ 温野菜のみそチーズ焼き 小松菜のスープ	牛乳 とり肉 ツナ みそ チーズ	にんじん 小松菜 ブロッコリー しめじ たまねぎ	パン 黒糖 パン粉 じゃがいも はるさめ でんぷん マヨネーズ	807
13	金	ごはん	○		とろすき焼き ちぐさあえ	牛乳 とり肉 たまご 焼き豆腐	にんじん しいたけ ほうれん草 白菜 キャベツ 京ねぎ こんにゃく	精白米 さとう 油 焼き麩 ごま	763
16	月	ごはん	○		焼肉風野菜炒め みそ汁	牛乳 豚肉 とうふ 油揚げ みそ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ にんにく だいこん	精白米 さとう 油 でんぷん じゃがいも	805
17	火	こめっこ パン	○		とり肉としいたけのピザ焼き 粉ふき芋お茶風味 トマトと卵のスープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン チーズ	にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ たまねぎ しいたけ たけのこ	パン 米粉 さとう じゃがいも 油 バター	759
18	水	ごはん	○		じゃがいものそぼろ煮 もずくとはるさめの酢の物	牛乳 とり肉 さつまあげ もずく チキンハム	にんじん いんげん たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	精白米 さとう 油 じゃがいも はるさめ	787
19	木	こがたなると 金時パン	○		肉わかめうどん 切り干し大根のサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ ちりめん	にんじん たまねぎ ねぎ 切り干し大根 れんこん きゅうり	パン さとう うどん さつまいも ごま マヨネーズ	744
20	金	ごはん	○		とり肉のねぎソース きゅうりの香り漬け 沢煮椀	牛乳 豚肉 とり肉	にんじん たけのこ ねぎ しょうが きゅうり ごぼう だいこん しいたけ	精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん	773
23	月	ごはん	○	ソース	アジフライ ボイル野菜 ひじきの炒め煮	牛乳 とり肉 アジ さつまあげ ひじき がんもどき	にんじん いんげん キャベツ れんこん こんにゃく	精白米 さとう 油 小麦粉 パン粉	862
24	火	全粒粉パン	○	ヨーグルト	チキンビーンズ ミモザサラダ	牛乳 とり肉 大豆 たまご ヨーグルト	トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	パン 全粒粉 さとう じゃがいも バター ドレッシング	801
25	水	(麦ごはん)	○		カレーライス 野菜とハムのサラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チキンハム	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 キャベツ きゅうり りんご コーン	精白米 押し麦 油 じゃがいも ドレッシング	773
26	木	こがた まるパン	○	りんご ジャム	チキンナゲット もやしとコーンのサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 とり肉 おから 白いんげん	にんじん かぼちゃ もやし きゅうり コーン たまねぎ	パン ジャム 小麦粉 油 ドレッシング 生クリーム	817
27	金	ごはん	○		五目たまごやき いんげんのごまあえ けんちん汁	牛乳 たまご とうふ かつお節 油揚げ	にんじん ほうれん草 いんげん だいこん ごぼう こんにゃく	精白米 さとう ごま 油	751
30	月	ごはん	○		魚のすだち風味 ゆかりあえ みそ汁	牛乳 メルルーサ とうふ 油揚げ みそ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	精白米 さとう 油 でんぷん	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。 ★☆  
※6月の神山町産は、じゃがいも・たまねぎ・きゅうり・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)

790