

令和7年7月神山町中学校予定献立表

令和7年7月神山町中学校予定献立表						ざ い り ょ う め い				
						あか	みどり	き	エネルギー	
日	曜	主 食	牛乳	つ き 物	お か ず	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	火	こがた チーズパン	○		夏野菜のミートソーススパゲティ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 チーズ チキンハム 海藻 ひきじ	にんじん ピーマン たまねぎ なす きゅうり キャベツ	パン スパゲティ 油 ドレッシング	742	
2	水	(ごはん)	○		そばろ井 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	
3	木	(切りこみ まるパン)	○	ソース	セルフコロッケサンド (牛肉コロッケ・ポイルキャベツ) コーンポタージュ	牛乳 牛肉 とり肉 白いんげん	にんじん キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも 油 パン粉	837	
4	金	ごはん	○		高野豆腐の卵とじ 切り干し大根のごま酢あえ	牛乳 とり肉 たまご 高野豆腐 かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり 切り干し大根	精白米 さとう ごま	763	
7	月	ごはん	○	マイティ ソース セタゼリー	星型ハンバーグ うめあえ セタそうめん汁	牛乳 豚肉 とり肉 なるとまき	にんじん オクラ たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	精白米 そうめん 油 ゼリー	751	
8	火	パンプキン パン	○		魚のラタトゥイユソース 粉ふき芋お茶風味 ほうれん草と卵のスープ	牛乳 さわら とろろ たまご ベーコン チーズ	かぼちゃ にんじん トマト なす ピーマン たまねぎ ほうれん草	パン さとう 油 バター じゃがいも	774	
9	水	(ごはん)	○		神山がいっぱいカレーライス 和風サラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 糸かまぼこ	にんじん トマト ピーマン 万願寺とうがらし なす りんご にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	精白米 じゃがいも 油 ドレッシング	784	
10	木	こがた こめっこパン	○	レーメンの タレ	レーメン 肉団子の野菜あんかけ	牛乳 焼き豚 たまご 肉団子	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり しいたけ	パン 米粉 さとう 中華めん でんぷん 油 ごま油 バター	829	
11	金	わかめ ごはん	○		なすと豚肉のみそ炒め ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ	にんじん ピーマン 小松菜 しょうが なす たまねぎ とうもろこし	精白米 さとう 油	772	
14	月	ごはん	○		いわしのかば焼き きゅうりの土佐和え みそ汁	牛乳 いわし とろろ 油揚げ かつお節 みそ わかめ	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ だいこん	精白米 さとう でんぷん 油	756	
15	火	スイートパン	○		豆腐とえびのチリソース煮 グリーンサラダ	牛乳 とろろ えび	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく 白菜 たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	パン さとう でんぷん 油 生クリーム バター ドレッシング	785	
16	水	ごはん	○		カレー肉じゃが ゆずの香りごまあえ	牛乳 いわし かつお節 豆腐 油揚げ みそ	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ だいこん	精白米 さとう 油 でんぷん	765	
17	木	こがた 食パン	○	いちご ジャム	かぼちゃのミートグラタン 五目スープ	牛乳 豚肉 とり肉	かぼちゃ にんじん トマト チンゲンサイ たまねぎ エリンギ	パン はるさめ 油 ジャム バター 生クリーム	757	
18	金	豚キムチ チャーハン	○		ワンタンスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ベーコン	にら チンゲンサイ にんじん たまねぎ キムチ みかん 黄桃	精白米 押し麦 さとう ワンタン ゼリー ナタデココ ごま油	776	
☆★ 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。 ★☆ ※7月の神山町産は、じゃがいも・キャベツ・きゅうり・なす・万願寺とうがらし・ピーマン・しいたけ・お									平均 (基準値中学生:830)	781