

令和7年10月神山町中学校予定献立表

令和7年10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	水	ごはん	○		五目たまごやき チンゲンサイともやしのあえもの さつま汁	牛乳 豚肉 とり肉 たまご とうふ みそ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ もやし たまねぎ だいこん	精白米 さとう さつまいも	778
2	木	(切りこみ コッペパン)	○		セルフカレーミートサンド 豆腐と野菜のスープ	牛乳 豚肉 ベーコン とうふ まめミンチ	にんじん 小松菜 たまねぎ えだまめ	パン さとう 油 バター	779
3	金	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 いわし とり肉 厚揚げ ちくわ みそ かつお節 塩昆布	にんじん いんげん ほうれん草 キャベツ しょうが たけのこ こんにゃく	精白米 さとう ごま	829
6	月	ごはん	○	お月見 ゼリー	じゃがいものそぼろ煮 すだち酢あえ	牛乳 とり肉 さつまあげ	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 ゼリー	764
7	火	チーズパン	○	ソース	鮭のなかおち野菜カツ ポイル野菜 つぶつぶコーンスープ	牛乳 さけ とり肉 白いんげん チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ コーン	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 マヨネーズ	881
8	水	(ごはん)	○		中華丼 焼きぎょうざ	牛乳 とり肉 豚肉 えび いか	にんじん にら 白菜 しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	精白米 小麦粉 でんぷん 油 ごま油	797
9	木	こがた こくとうパン	○		和風スパゲティ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン	にんじん 小松菜 えのき ブロッコリー たまねぎ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ 黒糖 ドレッシング	752
10	金	豚キムチ チャーハン	○		わかめスープ ★ブルーベリー入りお茶マフィン	牛乳 豚肉 とうふ たまご わかめ	にら にんじん キムチ たまねぎ えのき ブルーベリー	精白米 押し麦 米粉 さとう ごま油 バター 生クリーム ホットケーキミックス	873
14	火	こがた まるパン	○	りんご ジャム	山芋入り米粉のお好み焼き 五目スープ	牛乳 豚肉 とり肉 たまご チーズ かつお節 青のり フィッシュカツ	ねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ たまねぎ	パン 米粉 山芋 はるさめ ジャム 油 マーガリン	780
15	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 しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリンピース もやし きゅうり	精白米 さとう 油 でんぷん ドレッシング	778
16	木	全粒粉パン	○		とり肉ときのこのクリーム煮 イタリアンサラダ	牛乳 とり肉	にんじん しいたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 全粒粉 油 じゃがいも 生クリーム ドレッシング	748
17	金	ごはん	○		チキンチキンごぼう みそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ みそ	にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ だいこん	精白米 さとう でんぷん 油	825
22	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 だいこん きゅうり グリンピース マッシュルーム	精白米 油 ドレッシング	772
23	木	チョコチップ パン	○	ケチャップ	なると金時オムレツ ポイル野菜 マカロニ入りミネストローネ	牛乳 とり肉 たまご 大豆	トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく	パン さとう でんぷん さつまいも マカロニ じゃがいも バター	837
24	金	ごはん	○		豆腐の中華煮 パンサンズー	牛乳 豚肉 とうふ たまご チキンハム	にんじん たまねぎ きゅうり チンゲンサイ たけのこ しいたけ キャベツ	精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん はるさめ	835
27	月	ごはん	○		高野豆腐の卵とじ ゆずの香りごまあえ	牛乳 とり肉 たまご 高野豆腐 かまぼこ ちりめん	にんじん たまねぎ 小松菜 グリンピース しいたけ キャベツ	精白米 さとう ごま	768
28	火	(切りこみ まるパン)	○	スライス チーズ	セルフハンバーガー (ハンバーグのケチャップソース・ ポイルキャベツ・チーズ) レタススープ	牛乳 豚肉 とり肉 チーズ わかめ	にんじん キャベツ レタス たまねぎ しいたけ	パン さとう でんぷん 油	768
29	水	ごはん	○		とり肉のからあげ いんげんのごまあえ すまし汁	牛乳 とり肉 とうふ かつお節 ちくわ わかめ	にんじん いんげん しょうが にんにく たまねぎ えのき	精白米 さとう 油 でんぷん ごま	783
30	木	こがたうさぎ キャロットパン	○		おからグラタン ポテトスープ	牛乳 とり肉 おから チーズ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン えだまめ	パン さとう マカロニ じゃがいも パン粉 油 マヨネーズ	780
31	金	～ 給食はありません ～							

☆☆ 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。☆☆
 ※10月の神山町産は、ブルーベリー・しいたけ・すだち酢・ゆず酢の予定です。

平均
(基準値中学生:830)

796