

令和8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		
2	月	洋風 ちらし寿司	○	阿波ういろ	花型ハンバーグのてりやき みそ汁	牛乳 豚肉 とり肉 とうふ ちくわ わかめ ちりめん ツナ	にんじん きゅうり コーン えだまめ たまねぎ えのき	精白米 さとう でんぷん ごま油 ういろ	757	
3	火	(切り込み 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 まめミンチ たまご	にんじん 小松菜 たまねぎ えだまめ コーン	パン さとう 油 バター でんぷん	795	
4	水	ごはん	○		豆腐の中華煮 パンバンジー	牛乳 豚肉 とうふ ささみ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし しいたけ たけのこ 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	
5	木	こがた こくとうパン	○	★(中)卒業 お祝いクレープ	★ツナとポテトのチーズ焼き 五目スープ	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 黒糖 はるさめ じゃがいも マヨネーズ (中)クレープ	844	
6	金	～ 給食はありません ～								
9	月	ごはん	○		とり肉とこんにゃくのみそ煮 キャベツのごま酢あえ	牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ 油揚げ みそ	にんじん いんげん しょうが たけのこ キャベツ きゅうり こんにゃく	精白米 さとう ごま	744	
10	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 とうふ 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 バター 生クリーム ドレッシング	758	
11	水	(ごはん)	○		豚丼 ちぐさあえ	牛乳 豚肉 たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 キャベツ こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま	774	
12	木	こめっこパン	○	ソース	鮭のなかおち野菜カツ ポイル野菜 パンプキンポタージュ	牛乳 さけ とり肉 白いんげん	にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ	パン 米粉 さとう 小麦粉 パン粉 油 バター 生クリーム マヨネーズ	876	
13	金	ごはん	○		たまごと野菜の炒め物 焼きぎょうざ	牛乳 豚肉 とり肉 たまご	にんじん 小松菜 にら もやし キャベツ たまねぎ しょうが	精白米 さとう 小麦粉 ごま ごま油	816	
16	月	ごはん	○		カレー肉じゃが 酢の物	牛乳 豚肉 わかめ さつまあげ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり こんにゃく	精白米 さとう じゃがいも 油 (小)クレープ	741	
17	火	こがた まるパン	○	黒豆きなこ クリーム	スープスパゲティ だいこんとツナのサラダ	牛乳 ベーコン 白いんげん ツナ	にんじん たまねぎ しめじ コーン だいこん きゅうり	パン スパゲティ 油 ドレッシング きなこクリーム	757	
18	水	ごはん	○		いわしのかば焼き ブロッコリーのごまあえ みそ汁	牛乳 いわし とうふ 油揚げ みそ	にんじん ブロッコリー しょうが たまねぎ だいこん 京ねぎ	精白米 さとう でんぷん 油 ごま	796	
19	木	チョコチップ パン	○		とり肉のバーベキューソース 粉ふき芋お茶風味 白菜と肉団子のスープ	牛乳 とり肉 肉団子	にんじん ねぎ しょうが にんにく りんご 白菜 たまねぎ	パン さとう じゃがいも はるさめ バター	806	
23	月	(ごはん)	○		ハヤシライス フルーツミックスゼリーあえ	牛乳 豚肉 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 黄桃 みかん パイン	精白米 ゼリー 油	858	
☆★ 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、ブロッコリー・京ねぎ・にんじん・小松菜・ねぎ・しいたけ・すだち酢・ゆず酢・ゆこう 酢・お茶の予定です。 ★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)	791