

令和8年4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 よ 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 カや体温のもとになる		
8	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	
9	木	(切り込み コッペパン)	○	マヨネーズ (中)お祝い ゼリー	セルフツナサンド つぶつぶコーンスープ	牛乳 とり肉 ツナ 白いんげん	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも マヨネーズ (中)ゼリー	841	
10	金	ごはん	○		肉じゃが ちりめんの酢の物	牛乳 豚肉 ちりめん がんもどき	にんじん いんげん たまねぎ 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 ごま	781	
13	月	(ごはん)	○	(小)お祝い ゼリー	カレーライス 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 グリーンピース りんご たまねぎ きゅうり だいこん	精白米 じゃがいも 油 ドレッシング (小)ゼリー	755	
14	火	なると金時 パン	○		ハンバーグのケチャップソースかけ もやしとコーンのサラダ レタスのスープ	牛乳 豚肉 とり肉 わかめ	にんじん もやし きゅうり コーン レタス たまねぎ しいたけ	パン さとう でんぶん さつまいも 油 ドレッシング	772	
15	水	ごはん	○		マーボー豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 とうふ まめミンチ 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 たけのこ グリーンピース もやし	精白米 さとう ごま油 でんぶん	796	
16	木	チーズパン	○	ソース	白身魚フライ ポイル野菜 マカロニ入りミネストローネ	牛乳 とり肉 ホキ 大豆 チーズ	にんじん トマト キャベツ たまねぎ にんにく	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 油 バター	787	
17	金	わかめ 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 わかめ ちりめん	にんじん 小松菜 たまねぎ しいたけ キャベツ グリンピース	精白米 さとう ごま	771	
20	月	ごはん	○		いわしの梅煮 いそかあえ 豚汁	牛乳 豚肉 いわし とうふ 油揚げ みそ 塩昆布	にんじん ほうれん草 キャベツ たまねぎ 梅 こんにゃく	精白米 さとう さつまいも ごま	771	
21	火	～ 給食はありません ～								
22	水	(ごはん)	○		キムチ丼 バンサンスー	牛乳 豚肉 たまご チキンハム	にんじん いら 白菜 キムチ しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり	精白米 さとう はるさめ ごま油	849	
23	木	スイートパン	○	ソース	かぼちゃひき肉サンドフライ ポイル野菜 ポテトスープ	牛乳 豚肉 とり肉	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	パン さとう パン粉 じゃがいも バター 油 生クリーム	769	
24	金	ごはん	○		とり肉のてりやき おひたし れんこんのきんぴら	牛乳 豚肉 とり肉 かつお節 さつまあげ	にんじん いんげん ほうれん草 キャベツ れんこん たけのこ こんにゃく	精白米 さとう でんぶん 油	779	
27	月	ごはん	○		魚のすだち風味 ゆかりあえ わかたけ汁	牛乳 さわら とうふ なるとまき わかめ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ	精白米 さとう でんぶん 油	804	
28	火	パンプキン パン	○		とり肉ときのこのクリーム煮 グリーンサラダ	牛乳 とり肉	かぼちゃ にんじん ブロッコリー しめじ しいたけ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう バター じゃがいも 生クリーム 油 ドレッシング	769	
30	木	こがた こくとうパン	○		焼きそば ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 大豆 さつまあげ かつお節 青のり	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ えだまめ きゅうり	パン 黒糖 中華めん 油 ごま ドレッシング	828	
☆★ 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。 ★★ ※4月の神山町産は、ねぎ・生しいたけ・すだち酢・ゆず酢・ゆこう酢の予定です。									平均 (基準値中学生:830)	794