

令和8年7月神山町小中学校予定献立表

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	
水	1	(ごはん)	○		豚丼 すだち酢あえ	牛乳 豚肉 かまぼこ	こんにやく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	米 油 さとう	754
木	2	パンPKパン	○		ミートボールシチュー れんこんとブロッコリーのサラダ	牛乳 とり肉 豚肉 生クリーム ツナ	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン れんこん ブロッコリー	パン バター さとう じゃがいも ごま ドレッシング パンこ	880
金	3	ごはん	○		焼肉風野菜炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 とり肉 とろろ わかめ	にんじん たまねぎ 万願寺とうがらし キャベツ にんにく えのきたけ しょうが	米 油 さとう ごま でんぶん	808
月	6	ごはん	○		いわしのおかか煮 ゆかりあえ みそ汁	牛乳 いわし かつお節 とろろ 油揚げ わかめ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん ゆかり	米	710
火	7	こがたまるパン	○	セタゼリー いちごジャム	星型ハンバーグのケチャップ ソースかけ キャベツとコーンのサラダ セタそうめん汁	牛乳 豚肉 とり肉 なるとまき	キャベツ コーン にんじん たまねぎ オクラ	パン さとう 油 そうめん ゼリー ジャム ドレッシング	665
水	8	ごはん	○		◆神山野菜たっぷりキーマカレー イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 だいず	しょうが にんにく なす たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ きゅうり コーン	米 油 ドレッシング じゃがいも	828
木	9	こがたまるパン	○	ラーメンの タレ	ショーロンポー ボイル野菜 ラーメン	牛乳 豚肉 焼き豚 たまご	キャベツ にんじん きゅうり もやし しいたけ たまねぎ たけのこ	パン 米粉 バター さとう 中華めん ごま油 はるさめ	872
金	10	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	しょうが にんじん たまねぎ なす ピーマン 小松菜 とうもろこし	米 さとう 油	769
月	13	麦入りわかめ ごはん	○		じゃがいものそぼろ煮 ゆずの香りごまあえ	わかめ 牛乳 豚肉 かまぼこ ちりめん	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ しょうが 小松菜 キャベツ	米 おしむぎ じゃがいも 油 ごま さとう	754
火	14	黒糖パン	○		◆とり肉と季節野菜のみそマヨ焼き ドレッシングあえ ほうれん草と卵のスープ	牛乳 とり肉 みそ チーズ ベーコン とろろ たまご	たまねぎ なす えだまめ コーン ブロッコリー にんじん ほうれん草	パン 黒糖 マヨネーズ パンこ ドレッシング	908
水	15	ごはん	○		ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 海藻 ひじき チキンハム	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり マッシュルーム	米 油 ドレッシング	779
木	16	(切り込み コッペパン)	○	マヨネーズ	セルフツナサンド パンPKポタージュ	牛乳 ツナ とり肉 白いんげん 生クリーム	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん レモン かぼちゃ	パン マヨネーズ	794
金	17	豚キムチ チャーハン	○		中華コーンスープ フルーツミックスサイダーゼ リーあえ	豚肉 牛乳 とろろ ベーコン たまご	キムチ たら たまねぎ にんじん コーン ねぎ みかん 黄桃 パイン	米 おしむぎ ごま油 でんぶん ゼリー	780

★★ 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、きゅうり・すだち酢・ゆず酢・じゃがいも・万願寺とうがらし・なす・しいたけ・ピーマンの予定です。

平均 (基準値小学校中学年:650) (基準値中学生:830)	792
---------------------------------------	-----