令和8年11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 き 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
4	水	（ごはん）	○		ビビンバ 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 錦糸卵 豆腐	しょうが にんにく にんじん 小松菜 もやし コーン たまねぎ ねぎ	米 さとう 油 ごま油 でんぷん	867
5	木	切り込み まるパン	○	マイティ ソース	セルフハムカツバーガー （ハムカツ・ボイルキャベツ） 鳴門金時ポタージュ	牛乳 とり肉 白いんげん	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ	パン 油 じゃがいも さつまいも 米粉	844
6	金	◆徳島県産 しいたけと 鶏の炊き込み ごはん	○		つくね ふしめん汁	牛乳 とり肉 油揚げ 豚肉 ちくわ	にんじん しいたけ えだまめ だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん 里芋 たけのこ	米 ふしめん	725
9	月	（麦ごはん）	○		カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ パイン 黄桃 みかん りんご	米 押し麦 油 じゃがいも ゼリー さとう	836
10	火	こがた パンプキンパン	○		スープスパゲティ わかめとツナのサラダ	牛乳 とり肉 白いんげん ツナ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー キャベツ かぼちゃ	パン バター さとう スパゲティ 油 ドレッシング	714
11	水	ごはん	○		ポテトとお米のささみカツ ボイル野菜 みそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	米 油 じゃがいも 米粉	741
12	木	こがた 食パン	○	メープル ジャム	魚の緑茶マヨネーズ焼き 白菜と肉団子のスープ	牛乳 さわら 豚肉	たまねぎ にんじん 白菜	パン マヨネーズ パン粉 マロニー ジャム	726
13	金	ごはん	○		豚肉の柳川風 ちりめんの酢の物	牛乳 豚肉 たまご ちりめん	切り干しだいこん ごぼう にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	米 油 さとう	782
16	月	★もち米入り さつまいも ごはん	○		豆腐ハンバーグのてりやき すまし汁	牛乳 とり肉 豆腐 ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ	米 もち米 さつまいも パン粉 さとう でんぷん	741
17	火	黒糖パン	○		豆腐とえびのチリソース煮 海藻サラダ	牛乳 豚肉 えび 豆腐 チキンハム 海藻 ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり たけのこ	パン 黒糖 油 でんぷん ドレッシング	727
18	水	ごはん	○		とりすき焼き だいこんなます	牛乳 とり肉 焼き豆腐	にんじん 白菜 こんにゃく しいたけ だいこん れんこん 京ねぎ	米 焼き麸 さとう 油 ごま	755
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 ほうれん草と卵のスープ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆腐 たまご	しょうが にんにく ねぎ りんご たまねぎ にんじん ほうれん草	パン さとう バター じゃがいも	816
20	金	ごはん	○		豚肉のしょうが焼き わかめスープ	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 わかめ	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが えのきたけ	米 油 さとう でんぷん	812
24	火	こがた まるパン	○	いちご ジャム	山芋入り米粉のお好み焼き 五目スープ	牛乳 豚肉 フィッシュカツ チーズ たまご 青のり かつおぶし とり肉	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	パン 米粉 油 マロニー ジャム 山芋	787
25	水	（ごはん）	○		キムチ丼 はるさめの酢の物	牛乳 豚肉 油揚げ	キムチ 白菜 にんじん しょうが もやし にんにく キャベツ きゅうり にら	米 ごま油 さとう マロニー	818
26	木	こがた なると金時パン	○	豆乳プリン タルト	しっぽくうどん 和風サラダ	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ	だいこん にんじん たまねぎ 白菜 ごぼう キャベツ きゅうり コーン	パン さとう さつまいも うどん ドレッシング タルト	760
27	金	ごはん	○	やさい ふりかけ	ちくわの磯部あげ どさんこ汁	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 豆腐 みそ	にんじん コーン たまねぎ	米 油 小麦粉 じゃがいも バター	824
30	月	ごはん	○		さんまかぼすレモン煮 わかめあえ 豚汁	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	キャベツ にんじん こんにゃく たまねぎ	米 さつまいも	748

☆★　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。 ★☆

※11月の神山町産は、お茶・ゆこう酢・すだち酢・ゆず酢の予定です。

平均 （基準値中学生：830）	780