

令和3年1月神山中学校予定献立表

日	曜	主 食	牛乳	つき物	お か ず	ざ い り ょ う め い			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	
8	金	ごはん	○		ぶりのてりやき いそかあえ 白玉雑煮	牛乳 ぶり 塩昆布 油揚げ みそ	キャベツ ほうれん草 だいこん はくさい にんじん 京ねぎ	精白米 白玉もち さつまいも	868
12	火	まっちゃんパン	○		かぼちゃひき肉サンドフライ もやしとコーンのサラダ ○美味タスのスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン わかめ とうふ	かぼちゃ もやし にんじん きゅうり コーン 美味タス しいたけ しめじ はくさい	パン バター さとう 油	834
13	水	ごはん	○	しそひじき	高野豆腐のたまごとじ ゆずの香りごまあえ	牛乳 とり肉 ひじき 高野豆腐 かまぼこ 卵 ちりめん	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース 小松菜 キャベツ	精白米 さとう ごま	787
14	木	こがた丸パン	○	いちごジャム	白菜とプチベールのクリーム煮 魚の緑茶マヨネーズ焼き	牛乳 とり肉 ます	はくさい にんじん たまねぎ マッシュルーム プチベール	パン いちごジャム じゃがいも 生クリーム 油 マヨネーズ	822
15	金	○五目 チャーハン	○		ミネストローネ フルーツババロア	牛乳 ぶた肉 卵 とり肉 大豆	たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ トマト パセリ みかん パイン もも	精白米 麦 ごま油 マカロニ じゃがいも バター ナタデココ	843
18	月	ごはん	○		とり肉のレモン風味焼き 白菜のゆかりづけ れんこんのきんぴら	牛乳 とり肉 牛肉 さつまあげ	はくさい 小松菜 れんこん にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	精白米 さとう でんぶん 油	783
19	火	切りこみ丸パン	○	タルタルソース	セルフフィッシュサンド (白身魚フライ、ポイルキャベツ) ★ミルクスープ	牛乳 白身魚カツ とりつくね ビーンズピューレ	キャベツ はくさい にんじん たまねぎ	パン 油 タルタルソース じゃがいも バター	866
20	水	(ごはん)	○	ふくじんづけ	☆県産和牛の ハヤシライス 和風サラダ	牛肉 だっしふんにゆ う 牛乳 かまぼこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ ふくじんづけ キャベツ きゅうり コーン	精白米 油 ハヤシルウ	835
21	木	ココア あげパン	○		ポトフ ツナサラダ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ ブロッコリー きゅうり もやし	パン 油 じゃがいも ドレッシング	810
22	金	洋風 ちらしずし	○		さばのみぞれに すまし汁	ツナ チキンインナー ちりめん 牛乳 さば とり肉 とうふ ちくわ わかめ	にんじん コーン えだまめ たまねぎ えのきだけ	精白米 さとう	792
25	月	(ごはん)	○		☆阿波牛丼 ならあえ	牛肉 かまぼこ 牛乳 油揚げ	こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ れんこん だいこん しいたけ	精白米 油 さとう	817
26	火	こがた こめっこパン	○	トセレクト デザート	○豆腐のチリソース煮 ミモザサラダ	牛乳 えび とうふ 卵	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ ブロッコリー	パン 米粉 バター さとう 油 でんぶん ドレッシング	772
27	水	ごはん		ウスターソース	☆はものいそべあげ ポイルキャベツ 豚汁	牛乳 はも ぶた肉 とうふ みそ	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	精白米 油 じゃがいも	832
28	木	チーズパン	○	トセレクト フルーツ	芽キャベツ入り スープスパゲティ バンバンジイ	牛乳 ベーコン とり肉 ビーンズピューレ	たまねぎ にんじん 芽キャベツ もやし きゅうり	パン チーズ スパゲティ ドレッシング	799
29	金	ごはん	○	味つけのり	★とり肉とさつまいも の韓国風いため けんちん汁	牛乳 とり肉 みそ とうふ 油揚げ かまぼこ のり	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	精白米 さつまいも さとう ごま油	789

☆☆ 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。☆☆

平均 (基準値中学校:830)	817
--------------------	-----

※1月の神山町産は、だいこん、白菜、ほうれんそう、さつまいも、小松菜、かぶ、京ねぎ、キャベツ、芽キャベツ、美味タス、プチベール、生しいたけ、お茶、すだち酢、ゆず酢、米の予定です。

☆印は徳島県産のはも、和牛を使用する予定の献立です。