岡山市立福南中学校予定献立表

令和６年1月

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価
			（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		調味料他	中学校生徒
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー（kcal）
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		たんぱく質（g）
10	水	カうどん	餅しのだ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・しめじ	うどん・三温糖		濃口しょうゆ・みりん 出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ・食塩	730
		牛乳		牛乳						28.8
		アーモンドあえ			こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド	濃口しょうゆ・食塩	
11	木	麦ごはん					精白米・麦			779
		牛乳		牛乳						
		ぶりの照り焼き	ぶり				三温糖	サラダ油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん	
		七福煮なます	油あげ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・れんこん・たけのこ	三温糖	サラダ油	酢・濃口しょうゆ・みりん・食塩	31.3
		みそ汁	豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・だいこん	さつまいも		煮干	
12	金	ココアパン					ココアパン			753
		牛乳		牛乳						
		クリームシチュー	豚肉	粉チーズ・スキムミルク 牛乳	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	白花豆＆白いんげん豆ペースト じゃがいも	サラダ油・ホワイトルウ ポタージュ	赤ワイン・食塩・こしょう	33.4
		ほうれんそうサラダ	ミニウインナー		ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	
15	月	ごはん					精白米			771
		牛乳		牛乳						
		さけのちゃんちゃん焼き	さけ・中みそ			たまねぎ・キャベツ・もやし	上白糖	バター	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん	28.5
		いももち汁	油あげ	昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ・ごぼう・はくさい	いももち		出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩	
16	火	ごはん					精白米			771
		牛乳		牛乳						
		ししゃものから揚げ		子持ししゃも			でん粉	油		31.2
		煮しめ	若どり・ちくわ 高野豆腐	結び昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・れんこん ごぼう・干ししいたけ	さといも・三温糖	サラダ油	煮干・酒 濃口しょうゆ みりん・食塩	
17	水	カレーめん	豚肉	スキムミルク	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・干しぶどう にんにく・しょうが	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・カレールウ	赤ワイン・ウスターソース カレー粉・食塩・こしょう	759
		牛乳		牛乳						31.9
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	
18	木	麦ごはん					精白米　麦			783
		牛乳		牛乳						
		韓国のり		韓国味付けのり						
		さわらのヤンニョムジャン焼き	さわら			根深ねぎ・にんにく・しょうが		いりごま・ごま油・サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	33.9
		みそチゲ	豚肉・押し豆腐 中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・もやし・白菜キムチ・しめじ	トック・じゃがいも	ごま油	煮干・酒・豆板醤	
19	金	チキンカツサンド（チキン・キャベツ）	若どり・卵			キャベツ	米粉パン・小麦粉・パン粉	油	酒・食塩・こしょう・ケチャップソース	793
		牛乳		牛乳						
		白菜スープ			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	34.2
		ヨーグルト		ヨーグルト						
23	火	コスタリカライス	若どり・ひよこ豆	粉チーズ	にんじん・トマト 赤ピーマン・黄ピーマン ピーマン・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	精白米・とら豆 コーンスターチ	オリーブオイル	白ワイン・デミグラスソース とんかつソース・ローリエ・食塩 こしょう・一味とうがらし	761
		牛乳		牛乳						25.1
		セサミサラダ		茎わかめ	にんじん	キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・上白糖	いりごま・サラダ油 ごま油	酢・濃口しょうゆ 食塩・こしょう・洋がらし	
24	水	海鮮あんかけそば	いか・えび ベビーホタテ貝・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし たけのこ・きくらげ・しょうが	中華めん・でん粉	ごま油	とりがら・酒・オイスターソース 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	777
		牛乳		牛乳						
		揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		36.4
		くだもの（りんご）				りんご				
25	木	げたのかけめし	げたミンチ・チヌミンチ ちくわ・油あげ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう 干ししいたけ・しょうが	精白米・さといも 三温糖・でん粉	サラダ油・ごま油	煮干・酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	774
		牛乳		牛乳						
		白あえ	豆腐・白みそ	干ひじき	にんじん・ほうれんそう	こんにゃく	三温糖・上白糖	いりごま	濃口しょうゆ・煮干・みりん・食塩	31.5
		くだもの（ぽんかん）				ぽんかん				
26	金	米粉パン					米粉パン			777
		牛乳		牛乳						
		おかやましのいちごジャム					いちごジャム			
		あじのムニエル	あじ				小麦粉	サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう	36.3
		スパゲティソテー（ケチャップ）	ボロニアステーキ	粉チーズ	にんじん・チンゲンサイ トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ エリンギ・にんにく	スパゲティ	サラダ油	デミグラスソース ウスターソース 食塩・こしょう	
29	月	ごはん					精白米			756
		牛乳		牛乳						
		マーボー大根	豚肉・大豆 厚あげ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・たまねぎ・たけのこ きくらげ・にんにく・しょうが	三温糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ オイスターソース 豆板醤・食塩・こしょう	
		ばんさんすう	ロースハム	茎わかめ		キャベツ	緑豆春雨・上白糖	ごま油	酢・濃口しょうゆ 食塩・洋がらし	29.6
30	火	ごはん					精白米			753
		牛乳		牛乳						
		手作り青菜ふりかけ	花かつお	ちりめんじゃこ	こまつな	しょうが	三温糖		濃口しょうゆ・みりん	
		すきやき	牛肉・焼き豆腐		にんじん	こんにゃく・たまねぎ ごぼう・はくさい 根深ねぎ	強力麩・じゃがいも 黒砂糖・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	30.2
		くだもの（ネーブル）				ネーブル				
31	水	五目うどん	若どり・かまぼこ 厚あげ	昆布	にんじん	こんにゃく・たまねぎ はくさい・干ししいたけ 根深ねぎ	うどん		出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ 食塩・一味とうがらし	752
		牛乳		牛乳						28.4
		フルーツ蒸しまん		牛乳		ドライパイン クリスタルアップル	ホットケーキ粉・米粉			

※　都合により、献立が変更する場合があります。