岡山市立福南中学校予定献立表

令和６年2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）
1	木	麦ごはん					精白米・麦			760
		牛乳		牛乳						
		いわしのかば焼き	いわし			しょうが	でん粉・黒砂糖	油	酒・食塩 濃口しょうゆ・みりん	29.6
		呉汁	ちくわ・油あげ 大豆・中みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さといも		煮干	
2	金	バターロールパン					バターロールパン			750
		牛乳		牛乳						
		ほたてのチャウダー	ベーコン・ほたて小柱	粉チーズ・スキムミルク 牛乳・生クリーム	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・にんにく	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	白ワイン・食塩・こしょう	28.7
		コールスローサラダ			にんじん	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	
5	月	ごはん					精白米			819
		牛乳		牛乳						
		若どりのごまがらめ	若どり				でん粉・三温糖	油・いりごま	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん	32.0
		かす汁	さけ・油あげ 中みそ・白みそ		にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・だいこん ごぼう・はくさい	さといも		酒かす・煮干	
6	火	ごはん					精白米			773
		牛乳		牛乳						
		うま煮	牛肉・平天・がんもどき		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ たけのこ・干ししいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	
		菜の花のからしあえ			菜の花・ほうれんそう	はくさい	上白糖		濃口しょうゆ・食塩・洋がらし	28.1
		くだもの（いよかん）				いよかん				
7	水	キムチラーメン	豚肉・中みそ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ 白菜キムチ・もやし きくらげ・にんにく	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・酒 みりん・こしょう	773
		牛乳		牛乳						35.9
		チヂミ	いか・卵		にんじん・青にら		じゃがいも・小麦粉・米粉	サラダ油・ごま油	ポン酢	
8	木	ごはん					精白米			756
		牛乳		牛乳						
		赤魚のおろしあんかけ	赤魚			しょうが・だいこん	でん粉・上白糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ	30.0
		けんちん汁	絞り豆腐・油あげ		にんじん・葉ねぎ	れんこん・ごぼう 生しいたけ	さといも	ごま油	煮干・濃口しょうゆ・食塩	
9	金	米粉パン					米粉パン			757
		牛乳		牛乳						
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
		ポトフー	豚肉・荒挽ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい だいこん・セロリー にんにく	じゃがいも	サラダ油	とりがら・赤ワイン・濃口しょうゆ 食塩・こしょう・ローリエ	31.8
		チーズサラダ		チーズ	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	
13	火	手巻きずし	まぐろ油漬・いか チキンウインナー	手巻きのり		ちらしずしの具・キャベツ	精白米・でん粉	マヨネーズ・油	酢・食塩・こしょう・酒・食塩	797
		牛乳		牛乳						31.3
		赤だし	豆腐・赤みそ 赤だしみそ		にんじん・青にら	たまねぎ・なめこ	白玉麩・じゃがいも		煮干	
14	水	ハッシュドビーフめん	牛肉		にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー マッシュルーム・にんにく	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油 ビーフシチュー ハヤシルウ	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・オレガノ 食塩・こしょう	796
		牛乳		牛乳						31.2
		根菜サラダ			にんじん	キャベツ・ごぼう れんこん・とうもろこし	上白糖	いりごま・サラダ油・ごま油	酢・食塩・酢・濃口しょうゆ・食塩	
15	木	ごはん					精白米			771
		牛乳		牛乳						
		厚揚げの中華煮	豚肉・厚あげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ・にんにく しょうが	じゃがいも・三温糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ・みりん オイスターソース・食塩 こしょう・一味とうがらし	
		小魚アーモンド		かえりちりめん			三温糖	ローストアーモンド	濃口しょうゆ・みりん	30.9
		くだもの（はるみ）				はるみ				
16	金	照り焼きフィッシュバーガー（魚・キャベツ）	ホキ			キャベツ	米粉パン・でん粉・黒砂糖	油	白ワイン・食塩・こしょう 濃口しょうゆ・みりん	751
		牛乳		牛乳						
		豆乳スープ	豆乳		にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい クリームコーン	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	34.3
		ヨーグルト		ヨーグルト						
19	月	麦ごはん					精白米・麦			755
		牛乳		牛乳						
		関東煮	牛肉・平天・がんもどき	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん	三温糖・さといも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	28.7
		おひたし			ほうれんそう	キャベツ・もやし	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・食塩	
20	火	菜めし	花かつお	ちりめんじゃこ	こまつな・みずな		精白米・上白糖	いりごま・サラダ油	濃口しょうゆ・みりん・食塩	748
		牛乳		牛乳						
		さわらの塩こうじ焼き	さわら			しょうが	塩こうじ	サラダ油	酒・みりん	36.4
		ゆばのすまし汁	かまぼこ・豆腐・ゆば	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ うすロしょうゆ・食塩	

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）
21	水	みそうどん	若どり・油あげ 中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい ごぼう・しめじ	うどん	ごま油	煮干・酒・濃口しょうゆ みりん・食塩 一味とうがらし	816
		牛乳		牛乳						
		いもかりんとう					さつまいも・三温糖	油・ローストアーモンド	みりん	27.1
		くだもの（きんかん）				きんかん				
22	木	ごはん					精白米			784
		牛乳		牛乳						
		あじのねぎみそかけ	あじ・白みそ・麦みそ			しょうが・根深ねぎ	上白糖	サラダ油	酒・食塩	37.5
		吉野煮	若どり・うずら卵・厚あげ		にんじん・さやいんげん	だいこん・ごぼう・しめじ	さといも・三温糖・でん粉		出しがつお・酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	
26	月	玄米ごはん					精白米・玄米			767
		牛乳		牛乳						
		ちゃんこ	若どり・いか 油あげ・焼き豆腐		にんじん	しょうが・はくさい しめじ・根深ねぎ	でん粉・さといも くず切り・三温糖		酒・濃口しょうゆ・食塩 煮干・濃口しょうゆ みりん・食塩	31.8
		はりはり漬け			みつば	切干しだいこん	上白糖	いりごま	酢・濃口しょうゆ・食塩	
27	火	ごはん					精白米			765
		牛乳		牛乳						
		手作りハンバーグ	豚肉・若どり・豆腐・卵	干ひじき		たまねぎ	パン粉		酒・濃口しょうゆ・食塩 こしょう・ナツメッグ ケチャップソース	34.0
		みそ汁	油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	はくさい・しめじ 切干しだいこん	じゃがいも		煮干	
28	水	しょうゆラーメン	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・とうもろこし きくらげ・にんにく しょうが	中華めん	ごま油	煮干・とりがら・豚骨 酒・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	792
		牛乳		牛乳						
		春巻					春巻	油		31.0
		くだもの（りんご）				りんご				
29	木	ごはん					精白米			765
		牛乳		牛乳						
		五目豆	牛肉・平天 大豆・油あげ	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん・干ししいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	28.4
		ごま酢あえ			にんじん	キャベツ・もやし	上白糖	いりごま	酢・濃口しょうゆ・食塩	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。