岡山市立福南中学校予定献立表

令和６年3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	金	スイートポテトパン					スイートポテトパン			802
		牛乳		牛乳						
		コーヒー牛乳のもと					コーヒー牛乳のもと			
		一口カツ	豚肉・卵				小麦粉・パン粉	油	赤ワイン・食塩・こしょう	34.4
		マカロニスープ			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい とうもろこし	マカロニ・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	
4	月	赤飯					赤飯			833
		牛乳		牛乳						
		ごま塩						ごま塩		
		さわらの西京焼き	さわら・白みそ					サラダ油	酒・食塩・みりん・濃口しょうゆ	36.7
		のっぺい	若どり・ちくわ・厚あげ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん ごぼう・しめじ	さといも・三温糖・でん粉	ごま油	煮干・酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	
		お祝い紅白ゼリー					お祝い紅白ゼリー			
5	火	オワカレー	豚肉	スキムミルク	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく アップルソース	精白米・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	935
		牛乳		牛乳						
		白菜サラダ			ほうれんそう	はくさい・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	28.4
		セレクトデザート					プリン・エクレア オレンジゼリー			
7	木	麦ごはん					精白米・麦			749
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	牛肉・平天		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・三温糖 黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
		わけぎのぬた	いか・白みそ	わかめ	わけぎ・葉ねぎ	はくさい	上白糖		酢・みりん・食塩	27.6
		くだもの（ぶんたん）				ぶんたん				
8	金	米粉パン					米粉パン			747
		牛乳		牛乳						
		白身魚のスパイス揚げ	ホキ				でん粉	油	白ワイン・食塩・こしょう ガーリック・ローリエ ナツメッグ	
		コーンスープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ とうもろこし・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	34.2
		ヨーグルト		ヨーグルト						
11	月	ごはん					精白米			773
		牛乳		牛乳						
		蒸ししゅうまい	焼売							
		八宝菜	豚肉・えび いか・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・きくらげ しょうが	でん粉	ごま油	酒・オイスターソース 濃口しょうゆ・食塩 こしょう	34.1
		くだもの（デコポン）				デコポン				
13	水	みそラーメン	豚肉・中みそ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・とうもろこし きくらげ・にんにく	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・酒 濃口しょうゆ・食塩 こしょう・一味とうがらし	780
		牛乳		牛乳						36.3
		ポテトとベーコンのカップ焼き	ベーコン	ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	食塩・こしょう	
14	木	ごはん					精白米			758
		牛乳		牛乳						
		いわしのにんにくじょうゆ揚げ	いわし			にんにく・しょうが	でん粉	油	酒・食塩・濃口しょうゆ	
		即席漬け				だいこん漬・キャベツ		いりごま	濃口しょうゆ・食塩	29.5
		にらたま汁	卵・豆腐	昆布	にんじん・青にら	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でん粉		出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩	
15	金	レーズンパン					レーズンパン			828
		牛乳		牛乳						
		キャロットシチュー	若どり	スキムミルク・牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・クリームコーン	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	
		ひじきのサラダ		干ひじき	こまつな・にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油・ごま油	酢・濃口しょうゆ 食塩・こしょう 洋がらし	29.0
		クリーム大福					クリーム大福			
18	月	ごはん					精白米			748
		牛乳		牛乳						
		さけの塩焼き	さけ					サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
		切り干し大根の煮つけ	油あげ	ほしむきえび	にんじん	切干しだいこん	黒砂糖	サラダ油	煮干・濃口しょうゆ・みりん	35.0
		ごま汁	豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん	たまねぎ・はくさい ごぼう・根深ねぎ	じゃがいも	いりごま・ねりごま	煮干	
19	火	ツナそぼろごはん	まぐろ油漬		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たまねぎ とうもろこし・しょうが	精白米・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	817
		牛乳		牛乳						
		白玉汁	油あげ	昆布	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・えのきたけ	白玉餅		出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩	27.5
		くだもの（清見オレンジ）				清見オレンジ				

※　都合により、献立が変更する場合があります。