

岡山市立福南中学校予定献立表

令和6年5月

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価
		(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる			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 水	山菜うどん	若どり かまぼこ 油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・山菜・ごぼう	うどん		出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ・みりん 食塩・一味とうがらし	748
	牛乳		牛乳						
	切り干し大根のおかかあえ	花かつお		こまつな・にんじん	キャベツ・切干しだいこん	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・食塩	30.2
	かしわもち					柏餅			
7 火	豆ごはん				グリーンピース	精白米			761
	牛乳		牛乳						
	さわらのお茶葉入り天ぷら	さわら・卵			せん茶	小麦粉・でん粉	油	酒・食塩	32.8
	沢煮椀	豚肉・油あげ	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・だいこん ごぼう・干しいたけ		ごま油	出しがつお・出し昆布・酒 濃口しょうゆ・うす口しょうゆ 食塩・こしょう	
8 水	ジャージャーめん	豚肉・大豆 赤みそ・中みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし たけのこ・きくらげ・にんにく しょうが	中華めん・三温糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ 豆板醤・食塩・こしょう	757
	牛乳		牛乳						
	華風サラダ	焼豚		赤ピーマン チンゲンサイ		じゃがいも・上白糖	ごま油・サラダ油	酢・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	35.7
	ごはん					精白米			
9 木	牛乳		牛乳						787
	カミカミ佃煮	花かつお	かえりちりめん 細切昆布			三温糖		濃口しょうゆ・みりん	
	うま煮	牛肉・平天 がんもどき		にんじん	こんにゃく・たまねぎ たけのこ 干しいたけ・アラスカ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	31.4
	くだもの (河内晩柑)				河内晩柑				
10 金	レーズンパン					レーズンパン			768
	牛乳		牛乳						
	白身魚のベーコン巻き	ホキ・ベーコン					オリーブオイル サラダ油	白ワイン・ガーリック バジル・食塩・こしょう	
	コーンスープ			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	34.9
13 月	ヨーグルト		ヨーグルト						
	ごはん					精白米			766
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものそぼろ煮	若どり・豚肉・厚あげ		にんじん	たまねぎ・干しいたけ えだまめ	じゃがいも・黒砂糖 でん粉	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	29.6
14 火	酢みそあえ	白みそ		にんじん	こんにゃく・だいこん きゅうり	上白糖	いりごま	酢・みりん・食塩	
	さげごはん	紅鮭フレーク		さやいんげん	だいこん漬	精白米	いりごま	濃口しょうゆ・みりん	750
	牛乳		牛乳						
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ・卵	青のり粉			小麦粉・でん粉	油		28.3
15 水	赤だし	豆腐・赤みそ・赤だしみそ		にんじん・みつば	たまねぎ・しめじ	白玉麩・じゃがいも		煮干	
	シーフードスープスパゲティ	ベーコン・えび 白いか ペビーホタテ貝	スキムミルク 生クリーム 牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ クリームコーン マッシュルーム	ソフトめん・小麦粉	サラダ油・バター	白ワイン・チキンスープ ローリエ・食塩・こしょう	810
	牛乳		牛乳						
	ポテトフレンチサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ	じゃがいも・上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	34.1
16 木	玄米ごはん					精白米・玄米			784
	牛乳		牛乳						
	若どりのねぎ塩焼き	若どり		葉ねぎ	しょうが		サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
	白玉汁	かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・こまつな	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	30.8
17 金	ミニトマト			ミニトマト					
	米粉パン					米粉パン			747
	牛乳		牛乳						
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
20 月	あじのマリネ	あじ		赤ピーマン・黄ピーマン	たまねぎ・レモン果汁	でん粉・上白糖	油	白ワイン・食塩 ワインビネガー 食塩・こしょう	33.1
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ 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	
	豚キムチ丼	豚肉・厚あげ・中みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・もやし 根深ねぎ きくらげ・白菜キムチ にんにく	精白米・三温糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	773
	牛乳		牛乳						
21 火	ナムル				キャベツ・きゅうり・にんにく	じゃがいも・上白糖	いりごま・ごま油	濃口しょうゆ・食塩 一味とうがらし	29.2
	くだもの (冷凍みかん)				冷凍みかん				
	ごはん					精白米			765
	牛乳		牛乳						
22 水	さわらの香り焼き	さわら	青のり粉				サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	34.2
	含め煮	平天・高野豆腐		にんじん	こんにゃく・ごぼう 干しいたけ・えだまめ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	出しがつお・濃口しょうゆ・みりん	
	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・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	773
	牛乳		牛乳						
22 水	揚げえびしゅうまい	海老しゅうまい					油		33.7
	くだもの (河内晩柑)				河内晩柑				

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
		(赤) おもに体をつくるものになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる	(黄) おもにエネルギーのものになる			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)
23 木	麦ごはん					精白米・麦		766	
	牛乳		牛乳						
	大豆のいそ煮	牛肉・平天・大豆・油あげ	干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	29.0
	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	
24 金	黒糖パン					黒糖パン		752	
	牛乳		牛乳						
	ミートグラタン	豚肉	ミックスチーズ	トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・なす・にんにく	じゃがいも・三温糖	サラダ油	赤ワイン・ウスターソース 食塩・こしょう	34.3
	豆乳スープ	若どり・豆乳		にんじん・こまつな	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン マッシュルーム	コーンスターチ	サラダ油	とりがら・白ワイン 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
27 月	ごはん					精白米		764	
	牛乳		牛乳						
	赤魚の四川だれかけ	赤魚			根深ねぎ・しょうが	でん粉・三温糖	油・いりごま	酒・食塩・濃口しょうゆ みりん・一味とうがらし	28.4
	春雨の中華炒め	焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし・きくらげ	緑豆春雨	ごま油	酒・濃口しょうゆ オイスターソース・食塩 こしょう	
28 火	ごはん					精白米		749	
	牛乳		牛乳						
	ふりかけ (米と野菜)					ふりかけ		30.2	
	いりどうふ	若どり・卵・押し豆腐		にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	ごま油		酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩
キャベツと桜えびの酢のもの		さくらえび		キャベツ・もやし	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩		
29 水	きつねうどん	すしあげ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん	たまねぎ・えのきたけ 根深ねぎ	うどん・三温糖		濃口しょうゆ・みりん 出しがら・出し昆布・酒 濃口しょうゆ・食塩	749
	牛乳		牛乳					31.1	
	アーモンドあえ			チンゲンサイ	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
	くだもの (冷凍みかん)				冷凍みかん				
30 木	麦ごはん					精白米・麦		745	
	牛乳		牛乳						
	ままかりの三杯酢		ままかり			三温糖	油	酢・濃口しょうゆ	25.9
	きんぴら	平天		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ	三温糖	ごま油	濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし	
	千両なすのみそ汁	豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	じゃがいも		煮干	
きびだんご					きび団子				
31 金	米粉パン					米粉パン		748	
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉・荒挽ウインナー・大豆		にんじん さやいんげん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・三温糖	サラダ油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース 食塩・こしょう	32.3
	マーマレードサラダ			赤ピーマン	切干しだいこん・キャベツ・きゅうり	マーマレード	オリーブオイル	ワインビネガー・食塩・こしょう	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。