

# 岡山市立妹尾中学校予定献立表

令和5年10月

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g)
			(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とになる		
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	
2	月	麦ごはん					精白米・麦		750
		牛乳	牛乳						
		厚揚げのみそ煮	豚肉・厚あげ・中みそ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・三温糖・でん粉	サラダ油	
3	火	煮干しのり味 くだもの(ぶどう)		かえりちりめん・薄のり粉			上白糖		30.9
		とりめし	若どり			しょうが・たまねぎ	精白米・でん粉・黒砂糖	油	
		牛乳	牛乳						
4	水	はんぺんのすまし汁	はんぺん・豆腐	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		27.6
		ちゃんぽんめん	豚肉・いか えび・うすら卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・はくさい もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん でん粉	ごま油	
		牛乳	牛乳						
5	木	ジャガタラポテト ミニトマト	ベーコン		ミニトマト	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・上白糖	サラダ油・いりごま	38.5
		ごはん					精白米		
		牛乳	牛乳						
6	金	さげの塩こうじ焼き いそあえ	さげ			しょうが キャベツ	塩こうじ	サラダ油	755
		打ち豆汁	打ち豆・油あげ 中みそ・赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		
		ツナサンド	まぐろ油漬			キャベツ	米粉パン	マヨネーズ	
7	土	牛乳	牛乳						746
		かぼちゃシチュー	ポークハム	スキムミルク 牛乳	かぼちゃ・にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム	白花豆＆白いんげん豆ペースト・じゃがいも	サラダ油・ポタージュ ホワイトルウ	
		ごはん					精白米		
8	日	牛乳	牛乳						765
		回鍋肉	豚肉・赤みそ		ピーマン	キャベツ・たけのこ 根深ねぎ・にんにく・しょうが	三温糖	ごま油	
		春雨スープ アゼロラゼリー	焼豚		にんじん・青にら	たまねぎ・きくらげ	緑豆春雨・じゃがいも アゼロラゼリー	ごま油	
9	月	きのこうどん	若どり・油あげ	昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・しめじ まいたけ・生しいたけ	うどん		753
		牛乳	牛乳						
		ごまあえ ぶかししいも			にんじん	キャベツ・もやし	上白糖 さつまいも	いりごま	
10	火	ごはん					精白米		786
		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		
11	水	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・生しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	31.0
		くだもの(りんご)				りんご			
		米粉パン					米粉パン		
12	木	牛乳	牛乳						749
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム		
		白身魚のハーブフライ マカロニスープ	ホキ・卵 若どり		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・とうもろこし	小麦粉・パン粉 マカロニ・じゃがいも	油 サラダ油	
13	金	ごはん					精白米		781
		牛乳	牛乳						
		マーボー豆腐	豚肉・押し豆腐 大豆・赤みそ		にんじん ピーマン	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	
14	土	はんさんすう	ローズハム	荳わかめ		キャベツ・きゅうり	緑豆春雨・上白糖	ごま油	33.8
		麦ごはん					精白米・麦		
		牛乳	牛乳						
15	日	さわらの南部焼き	さわら				上白糖	いりごま・サラダ油	802
		だまっこ汁	若どり・油あげ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・しめじ・まいたけ みかん	だまこ餅・さといも	ごま油	
		くだもの(みかん)							
16	月	ホワイトカレーめん	牛肉	スキムミルク 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・クリームコーン にんにく	ソフトめん・白花豆＆白いんげん豆ペースト・じゃがいも	サラダ油 ホワイトカレールウ	772
		牛乳	牛乳						
		たこ入りサラダ	たこ	わかめ		キャベツ	上白糖	サラダ油	
17	火	ちらしずし	あなご 高野豆腐		にんじん さやいんげん	ちらしずしの具・かんひょう 生しいたけ	精白米・三温糖		763
		牛乳	牛乳						
		きすの天ぷら すまし汁	キス天ぷら かまぼこ・豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも	油	
18	水	米粉パン					米粉パン		26.8
		牛乳	牛乳						
		ポークビーンズ	豚肉・大豆 飛塊ウインナー		にんじん・さやいんげん トマトチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
19	木	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	上白糖	サラダ油	34.3
		ヨーグルト		ヨーグルト					
		ごはん					精白米		
20	金	牛乳	牛乳						761
		のり佃煮		のり佃煮					
		あじの薬味だれかけ 根菜のみそ汁	あじ		にんにく・しょうが・根深ねぎ	小麥粉・三温糖	サラダ油		
21	土	油あげ・中みそ・赤みそ 若どり・卵			にんじん・青にら	だいこん・ごぼう・れんこん	さつまいも		31.2
		親子丼	高野豆腐・ちくわ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	精白米・三温糖		
		牛乳	牛乳						
22	日	ひじきの五目あえ		ちりめんじゃこ 干ひじき	にんじん こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド ごま油	32.8
		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	
		牛乳	牛乳						
23	月	肉団子の甘酢炒め	肉団子		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ	三温糖・でん粉	油・ごま油	33.2
		ごはん					精白米		
		牛乳	牛乳						
24	火	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	786
		はりほり漬け くだもの(りんご)		みつば		切干しいたけ りんご	上白糖	いりごま	
		スイーツポテトパン					スイーツポテトパン		
25	水	牛乳	牛乳						751
		グラタン	若どり	ミルクソース	パセリ	たまねぎ	白花豆＆白いんげん豆ペースト マカロニ・じゃがいも・パン粉	サラダ油・ポタージュ ホワイトルウ	
		野菜スープ			にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし		サラダ油	
26	木	ごはん					精白米		784
		牛乳	牛乳						
		さんまのしょうが煮	さんま			しょうが	黒砂糖		
27	金	五目酢きんぴら	平天		にんじん・ピーマン	こんにゃく・ごぼう・たけのこ	じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油	27.5
		ごはん					精白米		
		牛乳	牛乳						
28	土	揚げしゅうまい	焼売					油	776
		八宝菜	豚肉・えび いか・うすら卵		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	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。