

岡山市立妹尾中学校予定献立表

令和5年8月・9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	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	
			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)	
8月	28月	豚キムチ丼	豚肉・厚あげ 中みそ		にんじん・青にら チンゲンサイ	たまねぎ・もやし きくらげ・にんにく 白菜キムチ	精白米・三温糖 でん粉	ごま油	838
		牛乳		牛乳					29.2
		春巻				春巻	油		
29火	ごはん					精白米		759	
	牛乳		牛乳						
	若どりの甘から煮	若どり		ピーマン	こんにゃく・ごぼう しょうが	黒砂糖 でん粉	サラダ油		
	魚そうめん汁	魚そうめん 豆腐	昆布	にんじん みつば	たまねぎ	じゃがいも		28.3	
	くだもの (冷凍みかん)				冷凍みかん				
30水	コーンラーメン	豚肉 焼豚		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 とうもろこし にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	760	
	牛乳		牛乳					33.8	
	カミカミポテト	大豆	かえりちりめん			でん粉 じゃがいも	油		
31木	ごはん					精白米		747	
	牛乳		牛乳						
	ふりかけ (胚芽)					胚芽ふりかけ			
	さけのねぎ塩焼き	さけ		葉ねぎ	しょうが		サラダ油	29.7	
夏野菜のみそ汁	油あげ 中みそ・赤みそ		かぼちゃ にんじん・オクラ	たまねぎ なす	じゃがいも				
9月	1金	ミニバターロールパン				バターロールパン		800	
		牛乳		牛乳					
		救給カレー					救給カレー		
		魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ						19.9
	ミックスフルーツ				みかん缶・パイナップル ビット・黄桃缶	カットゼリー			
4月	ごはん					精白米		752	
	牛乳		牛乳						
	さわらの梅みそ焼き	さわら 中みそ			ねり梅		サラダ油	34.4	
きんぴら	豚肉 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			
5火	ライス					精白米		772	
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	豚肉 若どり ひよこ豆		にんじん トマトケチャップ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	金時豆 じゃがいも パン粉	サラダ油		
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ 上白糖	サラダ油	28.9	
	ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト						
6水	五目うどん	若どり・油あげ かまぼこ	昆布	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく・しめじ たまねぎ・だいこん	うどん		771	
	牛乳		牛乳					30.4	
	いかの天ぷら	いか天ぷら					油		
	くだもの (なし)				なし				
7木	牛丼	牛肉		にんじん	こんにゃく・ごぼう たまねぎ・根深ねぎ	精白米 三温糖	サラダ油	742	
	牛乳		牛乳					28.6	
	きゅうりの酢のもの		ちりめんじゃこ		きゅうり・もやし	上白糖			
8金	米粉パン					米粉パン		754	
	牛乳		牛乳						
	いわしのピザソース焼き	いわし	ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ				
	かぼちゃスープ	ベーコン 豆乳		かぼちゃ・にんじん かぼちゃペースト チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	34.5	
	くだもの (冷凍りんご)				冷凍りんご				
11月	わかめごはん		わかめ			精白米		763	
	牛乳		牛乳						
	いり煮	若どり がんもどき		にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう たけのこ・しょうが 干しいたけ	じゃがいも 三温糖	サラダ油		
	おひたし			こまつな	キャベツ もやし	上白糖		28.7	
12火	ごはん					精白米		756	
	牛乳		牛乳						
	赤魚の甘酢あんかけ	赤魚			しょうが 根深ねぎ	でん粉 三温糖	油		
	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	じゃがいも	ごま油	28.2	

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		中学校生徒
			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	エネルギー (k cal)
13	水	ミートソースめん	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん・ピーマン トマトピューレー 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	800
		牛乳		牛乳					
		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	34.2
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
14	木	麦ごはん					精白米・麦		
		牛乳		牛乳					
		大豆のいそ煮	牛肉・平天 大豆・厚あげ	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	747
		大根のおかかあえ	花かつお		にんじん	だいこん・きゅうり	上白糖		30.3
15	金	レーズンパン					レーズンパン		
		牛乳		牛乳					
		さけのムニエル	さけ				小麦粉	サラダ油	746
		ベーコンスープ	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	じゃがいも	サラダ油	35.9
		ミニトマト		ミニトマト					
19	火	そばろごはん	豚肉 若どり 大豆		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	764
		牛乳		牛乳					
		切り干し大根のみそ汁	豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 切干しいたけ	じゃがいも		31.4
20	水	サラダ中華めん		ちりめんじゃこ 莖わかめ	にんじん	もやし・きゅうり とうもろこし きくらげ	中華めん		787
		牛乳		牛乳					
		えびとさつまいものごまがらめ	大豆	えび唐揚			でん粉・三温糖 さつまいも	油 いりごま	33.9
		くだもの(ぶどう)				ぶどう			
21	木	ごはん					精白米		
		牛乳		牛乳					
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		ピーマン	こんにゃく たまねぎ・しょうが	黒砂糖	サラダ油	771
		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		30.6
22	金	米粉パン					米粉パン		
		牛乳		牛乳					
		アプリコットジャム					アプリコットジャム		
		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	33.4
		ベーコン		にんじん・トマト パセリ トマトピューレー	キャベツ・たまねぎ セロリー・にんにく	マカロニ じゃがいも	オリーブオ イル		
25	月	麦ごはん					精白米・麦		
		牛乳		牛乳					
		肉じゃが	牛肉・厚あげ		にんじん	こんにゃく たまねぎ・えだまめ	じゃがいも 三温糖	サラダ油	759
					だいこん漬 キャベツ		いりごま	27.2	
26	火	ごはん					精白米		
		牛乳		牛乳					
		じゃことピーマンのふりかけ		ちりめんじゃこ	ピーマン	しょうが	上白糖		754
		たちうおの塩焼き	たちうお					サラダ油	
		秋なすのみそ汁	豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ		にんじん 青にら	たまねぎ・なす	じゃがいも	30.0	
27	水	あっさりうどん			葉ねぎ	しょうが	うどん	いりごま	
		牛乳		牛乳					
		テンペ入りかきあげ	いか・テンペ 卵	干ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉・米粉 でん粉	油	775
		ゆかりあえ わらびもち				キャベツ・ゆかり			わらびもち
28	木	ごはん					精白米		
		牛乳		牛乳					
		タッカルビ	若どり		チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ 根深ねぎ にんにく・しょうが	トック 上白糖	ごま油	754
		もずくスープ	焼豚 豆腐	もずく	にんじん 青にら	たまねぎ	じゃがいも	ごま油	25.3
		くだもの(冷凍みかん)			冷凍みかん				
29	金	米粉パン					米粉パン		
		牛乳		牛乳					
		さわらのマスタードソースかけ	さわら	生クリーム			レモン果汁	サラダ油	750
		スパゲティソーテー (バジル風味)	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ・キャベツ とうもろこし しめじ・にんにく	スパゲティ	オリーブオ イル	36.5

※ 都合により、献立が変更する場合があります。