

岡山市立福南中学校予定献立表

令和4年1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		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			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)
7	米粉パン					米粉パン			
	牛乳		牛乳					766	
	クリームシチュー	若どり	粉チーズ・牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	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 トルウ・ポター ジュ	白ワイン・食塩・こしょう	
	ほうれんそうサラダ	ミニウイナー		ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油	酢・食塩・こしょう	
11	麦ごはん					精白米・麦			
	牛乳		牛乳					793	
	ぶりの照り焼き	ぶり				三温糖	サラダ油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん	
	七福煮なます	油あげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん・たけのこ	三温糖	サラダ油	酢・濃口しょうゆ・みりん・食塩	
	みそ汁	豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・だいこん	さつまいも		煮干	
12	かうどん	餅しのだ 若どり・かまぼ こ	昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ	うどん 三温糖		濃口しょうゆ・みりん 出しがつお・出し昆布・酒 濃口しょうゆ・食塩	
	牛乳		牛乳						
	アーモンドあえ			ほうれんそう	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	
13	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳					772	
	マーボー大根	豚肉・大豆 厚あげ・赤みそ		にんじん	だいこん・たまねぎ たけのこ・きくらげ 根深ねぎ・にんにく・しょうが	三温糖・でん粉	ごま油	濃口しょうゆ・オイスターソース 酒・豆板醤・食塩・こしょう	
	ばんさんすう	ロースハム	茎わかめ		キャベツ	緑豆春雨・上白糖	ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩・洋がらし	
14	米粉パン					米粉パン			
	牛乳		牛乳					778	
	さけのムニエル	さけ				小麦粉	サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう	
	スパゲティソテー (ケチャップ)	ベーコン	粉チーズ	にんじん・チンゲンサイ ・トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ エリンギ・にんにく	スパゲティ	サラダ油	デミグラスソース・ウスター ソース・食塩・こしょう	
18	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳					767	
	ぶりかけ (しそかつお)				ぶりかけ				
	焼きししゃも		子持ししゃも				サラダ油		
	いりどり	若どり・平天		にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・れんこん たけのこ・干しいたけ しょうが	さといも 三温糖	いりごま サラダ油	酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	
19	カレーめん	豚肉・大豆	スキムミルク	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・干しぶどう にんにく・しょうが アップルソース	ソフトめん 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	
	牛乳		牛乳						
	ブロッコリーサラダ			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	
20	げたのかけめし	げたミンチ ちくわ・油あげ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう 干しいたけ・しょうが	精白米・さといも 三温糖・でん粉	サラダ油・ごま油	煮干・酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	
	牛乳		牛乳						
	白あえ	豆腐・白みそ	干ひじき	にんじん・ほうれんそう	こんにゃく	三温糖・上白糖	いりごま	濃口しょうゆ・煮干・みりん・食塩	
21	胚芽パン					胚芽パン			
	牛乳		牛乳					793	
	白身魚の粒マスタード揚げ	ホキ				でん粉	油	白ワイン・食塩・こしょう 粒マスタード・バジル	
	白菜スープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい 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	
	ヨーグルト		ヨーグルト					35.5	
24	コスタリカライス	若どり・大豆 ひよこ豆	粉チーズ	赤ピーマン・黄ピーマン ・ピーマン・トマト トマトケチャップ	たまねぎ マッシュルーム	精白米 コーンスターチ	オリーブオイル	白ワイン・デミグラスソース とんかつソース・ローリエ・食塩 こしょう・一味とうがらし	
	牛乳		牛乳						
	セサミサラダ		茎わかめ	にんじん	キャベツ・とうもろこし	じゃがいも 上白糖	いりごま・サラダ 油・ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩 こしょう・洋がらし	
25	麦ごはん					精白米・麦			
	牛乳		牛乳					796	
	韓国のり		韓国味付けのり						
	さわらのヤンニョムジャン焼き	さわら			根深ねぎ・にんにく・しょうが		いりごま・ごま油 サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
	みそチゲ	豚肉・押し豆腐 中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・白菜キムチ しめじ	トック じゃがいも	ごま油	煮干・酒・豆板醤	
26	海鮮あんかけそば	いか・えび・ペ ビーホタテ貝・う すら卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし たけのこ・きくらげ・しょうが	中華めん・でん粉	ごま油	とりがら・酒・オイスターソース 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
	牛乳		牛乳						
	揚げしゅうまい くだもの (ネーブル)	焼売			ネーブル		油		
27	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳					781	
	すき焼き	牛肉・焼き豆腐		にんじん	こんにゃく・たまねぎ はくさい・ごぼう・根深ねぎ	強力麩・じゃがいも 黒砂糖・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
	甘酢あえ		ちりめんじゃこ わかめ	こまつな	キャベツ	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩	
	くだもの (りんご)				りんご			27.9	
28	米粉パン					米粉パン			
	牛乳		牛乳					778	
	いちごジャム					いちごミックスジャム			
	さといもとれんこんのグラタン	若どり	牛乳 ミックスチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ・れんこん マッシュルーム	白花豆&白いんげん 豆ペースト さといも・パン粉	サラダ油・ホワイト トルウ・ポター ジュ	白ワイン・食塩・こしょう	
	野菜スープ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし		サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	
31	デミカツ丼 (カツ・キャベツ)	豚肉・卵 赤みそ			アップルソース キャベツ	精白米・小麦粉 パン粉・三温糖 でん粉	油	赤ワイン・食塩・こしょう デミグラスソース ウスターソース	
	牛乳		牛乳						
	すまし汁	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		出しがつお・出し昆布 うす口しょうゆ・食塩	