

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 金	米粉パン					米粉パン		766	
	牛乳		牛乳						
	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	ミニウインナー		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 火	麦ごはん					精白米・麦		793	
	牛乳		牛乳						
	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 水	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 木	ごはん					精白米		772	
	牛乳		牛乳						
	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 金	米粉パン					米粉パン		778	
	牛乳		牛乳						
	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 火	ごはん					精白米		767	
	牛乳		牛乳						
	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 水	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 木	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 金	胚芽パン					胚芽パン		793	
	牛乳		牛乳						
	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 月	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 火	麦ごはん					精白米・麦		796	
	牛乳		牛乳						
	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 水	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 木	ごはん					精白米		781	
	牛乳		牛乳						
	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 金	米粉パン					米粉パン		778	
	牛乳		牛乳						
	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 月	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	