

岡山市立福南中学校予定献立表

令和2年7月

日	曜	献立名	主 要 材 料						栄養価	
			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる		I値 [※] - (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	トマトソースめん 牛乳 梅ドレッシングのサラダ	若どり	スキムミルク 粉チーズ ちりめんじゃこ、牛乳	トマトケチャップ トマト、にんじん トマトピューレー こまつな	にんにく、セロリー マッシュルーム たまねぎ、ねり梅 キャベツ、だいこん	じゃがいも ソフトめん 上白糖	サラダ油、 ハヤシル ウ	819	34.2
2	木	麦ご飯 牛乳 さわらの照り焼き 切り干し大根の煮つけ オクラのみそ汁	さわら 油あげ 中みそ、豆腐 赤みそ	牛乳 ほしむきえび	にんじん オクラ	切干しだいこん キャベツ たまねぎ	麦、精白米 三温糖 黒砂糖 じゃがいも	サラダ油	796	32.0
3	金	米粉パン 牛乳 ごま入り一口カツ レタスとコーンのスープ 冷凍りんご	豚肉、卵	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ レタス 冷凍りんご	米粉パン 小麦粉、パン粉 コーンスター チ、じゃがいも	いりごま 油 サラダ油	844	34.3
6	月	あなごご飯 牛乳 冬瓜のごま酢あえ そうめん汁	あなご かまぼこ	牛乳 昆布	葉ねぎ にんじん	キャベツ、きゅうり とうがん、しょうが えのきたけ、たまねぎ	でん粉、精白米 三温糖、上白糖 そうめん じゃがいも	いりごま	799	29.1
7	火	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚のアーモンドがらめ 一口セリー	豚肉 えび 厚あげ	牛乳 かえりちりめ ん	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ だけのこ、にんにく しょうが、たまねぎ	精白米、でん粉 じゃがいも 三温糖、アセロ ラセリー	ごま油、 ロースト アーモン ド	832	33.4
8	水	おろしぶっかけうどん 牛乳 さけの石垣揚げ おひだし 冷凍みかん	卵 さけ	きざみのり 牛乳	葉ねぎ にんじん	しょうが、だいこん もやし、キャベツ 冷凍みかん	うどん、小麦粉 でん粉、上白糖	油 いりごま	792	33.2
9	木	ご飯 牛乳 五目豆 きゅうりのからしあえ ミニトマト	平天 油あげ 牛肉、大豆	牛乳 角切昆布	さやいんげん にんじん ミニトマト	ごぼう、干しいたけ だけのこ、こんにゃく きゅうり、キャベツ	精白米、黒砂糖 じゃがいも 上白糖	サラダ油	792	28.9
10	金	黒糖パン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き マカロニスープ	豚肉、大豆 若どり		かぼちゃ こまつな にんじん	なす、たまねぎ キャベツ とうもろこし	黒糖パン 三温糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油	810	36.2
13	月	ご飯 牛乳 赤魚のチリソースかけ 汁ビーフン	赤魚 豆腐 焼豚	牛乳	トマトケチャップ トマト、にんじん チンゲンサイ	しょうが、根深ねぎ にんにく、きくらげ とうもろこし たまねぎ	精白米 でん粉 三温糖 ビーフン	ごま油 油	819	28.2
14	火	夏野菜のカレーライス 牛乳 大根サラダ 乳酸菌飲料	若どり	スキムミルク 牛乳 乳酸菌飲料	にんじん かぼちゃ トマトケチャップ	アップルソース、なす しょうが、にんにく たまねぎ、キャベツ えだまめ、だいこん	精白米 じゃがいも 上白糖	カレール ウ サラダ油	846	25.0
15	水	塩ラーメン 牛乳 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイン	かまぼこ 豚肉 花かつお 焼豚 厚あげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ にんにく、きくらげ とうもろこし、もやし つけしょうが だけのこ、にがうり 冷凍パイン	中華めん	ごま油 いりごま	829	37.3
16	木	ご飯 手作り梅ひじきふりかけ 牛乳 あじの南蛮漬け 冬瓜のみそ汁	あじ、赤みそ 中みそ 油あげ 豆腐	干ひじき 牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン 青にら	ねり梅 たまねぎ とうがん	精白米 上白糖 三温糖、でん粉 じゃがいも	いりごま サラダ油 油	803	30.1
17	金	ウインナーサンド 牛乳 豆乳スープ 冷凍みかん	荒挽ウイン ナー 豆乳、若どり	牛乳	ケチャップソース こまつな にんじん	キャベツ、たまねぎ とうもろこし 冷凍みかん	米粉パン じゃがいも	サラダ油	783	30.0
20	月	豚キムチ丼 牛乳 揚げしゅうまい	中みそ 厚あげ 豚肉、焼売	牛乳	チンゲンサイ にんじん	白菜キムチ、にんにく きくらげ、根深ねぎ もやし、たまねぎ	三温糖 でん粉 精白米	ごま油 油	823	29.8
21	火	豆ご飯 牛乳 若どりのねぎ塩焼き みそ汁	若どり、豆腐 中みそ 赤みそ	牛乳	葉ねぎ 青にら にんじん	グリンピース しょうが、たまねぎ しめじ	精白米 じゃがいも	サラダ油	757	29.7
22	水	天ぷらうどん 牛乳 冷凍ピーチ	かまぼこ 若どり いか天ぷら	昆布 牛乳	にんじん	だいこん、根深ねぎ ごぼう、えのきたけ たまねぎ、冷凍ピーチ	うどん	油	838	29.9