

平成29年 5月福南中学校献立表

| 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補材 - (kcal) | 蛋白質 (g) |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1 月 | 豚キムチ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ | 豚肉 中みそ 厚あげ | 牛乳 ちりめんじゃこ | 青にら にんじん チンゲンサイ | 白菜キムチ,もやし 根深ねぎ,たまねぎ きくらげ,キャベツ | 精白米,でん粉 三温糖 じゃがいも | ごま油 いりごま | 802 | 31.0 |
| 2 火 | ご飯 ぶりかけ 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら わかめのみそ汁 | 卵,さわら 豆腐,中みそ 油あげ,赤みそ | 牛乳 わかめ | にんじん 葉ねぎ | たまねぎ | 精白米 胚芽ぶりかけ 小麦粉 じゃがいも | 油 | 825 | 31.2 |
| 8 月 | 豆ご飯 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き ごまあえ ゆばのすまし汁 | 若どり 金山寺みそ ゆば,豆腐 | 牛乳 昆布 | 葉ねぎ チンゲンサイ みつば,にんじん | グリーンピース しょうが,キャベツ もやし,えのきたけ たまねぎ | 精白米 上白糖 じゃがいも | サラダ油 いりごま | 777 | 31.5 |
| 9 火 | 麦ご飯 牛乳 うま煮 煮干しのり味 くだもの(美生柑) | 牛肉 平天 がんもどき | 牛乳 青のり粉 かえりちりめん | にんじん | たけのこ,アラスカ 干しいたけ こんにやく たまねぎ,美生柑 | 精白米,麦 三温糖 じゃがいも 上白糖 | サラダ油 | 811 | 32.4 |
| 10 水 | きつねうどん 牛乳 おかかあえ きび団子 | かまぼこ,若どり すしあげ 花かつお | 昆布 牛乳 | 葉ねぎ,にんじん こまつな | えのきたけ たまねぎ キャベツ | 三温糖 うどん きび団子 | | 800 | 30.4 |
| 11 木 | ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 春雨スープ | 赤魚 ベーコン | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | しょうが,根深ねぎ きくらげ,たまねぎ とうもろこし | 精白米,三温糖 でん粉,緑豆春雨 じゃがいも | 油 サラダ油 | 789 | 26.5 |
| 12 金 | ピザトースト 牛乳 クリームスープ ヨーグルト | ドライサラミ 若どり | ミックスチーズ 牛乳 スキムミルク ヨーグルト | ピーマン にんじん チンゲンサイ | たまねぎ とうもろこし | 食パン じゃがいも | サラダ油 ポタージュ ホワイトルウ | 770 | 31.1 |
| 15 月 | ハヤシライス 牛乳 甘夏かんサラダ | 牛肉 | スキムミルク 牛乳 | トマトピューレー にんじん トマトケチャップ | たまねぎ あまなつかん きゅうり,キャベツ | 精白米 じゃがいも 上白糖 | ハヤシルウ サラダ油 ビーフシチュー | 819 | 23.7 |
| 16 火 | 玄米ご飯 のり佃煮 牛乳 白身魚の薬味あえ かきたま汁 | ホキ 豆腐 卵 | のり佃煮 牛乳 昆布 | にんじん 青にら | たまねぎ しょうが えのきたけ | 玄米,精白米 でん粉,三温糖 じゃがいも | 油 いりごま | 802 | 31.2 |
| 17 水 | シャージャーめん 牛乳 華風サラダ くだもの(冷凍みかん) | 中みそ,豚肉 大豆,赤みそ,焼豚 | 牛乳 | 葉ねぎ にんじん チンゲンサイ | しょうが,キャベツ たまねぎ,もやし きくらげ,たけのこ 冷凍みかん | でん粉,三温糖 中華めん,上白糖 じゃがいも | ごま油 サラダ油 | 819 | 30.3 |
| 18 木 | とり飯 牛乳 みそ汁 | 若どり,中みそ 赤みそ,油あげ 豆腐 | ぎざみのり 牛乳 わかめ | 葉ねぎ にんじん | しょうが たまねぎ | でん粉,精白米 黒砂糖 じゃがいも | 油 | 836 | 27.9 |
| 22 月 | 麦ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツとわかめの酢のもの くだもの(美生柑) | 青大豆,豚肉 厚あげ,若どり | 牛乳 莖わかめ | にんじん | 干しいたけ たまねぎ キャベツ 美生柑 | 麦,精白米,でん粉 黒砂糖,上白糖 じゃがいも | サラダ油 いりごま | 788 | 27.2 |
| 23 火 | さけご飯 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 赤だし | 紅鮭フレーク,卵 ちくわ,豆腐 赤だしみそ,赤みそ | 牛乳 青のり粉 わかめ | さやいんげん 葉ねぎ にんじん | たくあん しめじ たまねぎ | 精白米,でん粉 小麦粉,じゃがいも | いりごま 油 | 800 | 28.0 |
| 24 水 | シーフードスープスパゲティ 牛乳 ポテトフレンチサラダ くだもの(冷凍リンゴ) | ベーコン,いか ベビーホタテ貝 | 牛乳 スキムミルク | にんじん チンゲンサイ | エリンギ,たまねぎ とうもろこし キャベツ,きゅうり 冷凍りんご | ソフトめん じゃがいも 上白糖 | ポタージュ ホワイトルウ サラダ油 | 824 | 29.1 |
| 25 木 | 中華丼 牛乳 春巻 | いか,豚肉 うすら卵,春巻 | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | 干しいたけ,もやし たけのこ,はくさい しょうが,たまねぎ | でん粉 精白米 | ごま油 油 | 849 | 29.3 |
| 26 金 | レーズンパン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き コーンスープ | 大豆 牛肉 ベーコン | 牛乳 ミックスチー ズ | かぼちゃ にんじん チンゲンサイ | にんにく,たまねぎ マッシュルーム なす,とうもろこし キャベツ | レーズンパン 三温糖 | サラダ油 | 828 | 29.6 |
| 29 月 | ご飯 牛乳 酢豚 もやしの中華あえ くだもの(美生柑) | 豚肉 うすら卵 | 牛乳 | にんじん トマトケチャップ ピーマン チンゲンサイ | しょうが,きくらげ たけのこ,たまねぎ キャベツ,もやし 切干しいたけ 美生柑 | 精白米,でん粉 三温糖,上白糖 | ごま油 油 いりごま | 846 | 30.0 |
| 30 火 | ご飯 牛乳 あじの香味焼き 大豆のいそ煮 ミニトマト | あじ 若どり 平天,大豆 | 牛乳 干ひじき | にんじん さやいんげん ミニトマト | しょうが,根深ねぎ こんにやく 干しいたけ,ごぼう | 精白米 じゃがいも 黒砂糖 | サラダ油 | 795 | 35.5 |
| 31 水 | 肉うどん 牛乳 ごま酢あえ くだもの | 牛肉 かまぼこ 油あげ | 昆布 牛乳 | 葉ねぎ にんじん | たまねぎ,ごぼう しめじ,キャベツ もやし,冷凍みかん | うどん 黒砂糖 上白糖 | サラダ油 いりごま | 799 | 30.4 |

※食材の入荷状況によって献立が変更する場合があります。ご了承ください。

◎1日(月)：3年生修学旅行の振替休日のため給食無

◎11日(木)12日(金)：1年生宿泊研修のため給食無

◎26日(金)：2年生広島研修のため給食無