

平成29年 6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		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	テンペ入りかき揚げ丼 牛乳 黄にらのみそ汁	いか,テンペ 中みそ,豆腐 赤みそ	干ひじき 牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ,削りごぼう えのきたけ 黄にら	精白米,小麦粉 米粉,でん粉 じゃがいも	油	811	24.0
2 金	米粉パン 牛乳 白身魚のオーロラソースあえ 野菜スープ煮	ホキ,白みそ 荒挽ウインナー 若どり	牛乳	トマトケチャップ ピーマン,にんじん チンゲンサイ	たまねぎ,キャベツ しめじ,とうもろこし	米粉パン,でん粉 三温糖 じゃがいも	油 サラダ油	821	32.3
5 月	ドライカレー 牛乳 コーンサラダ くだもの(冷凍みかん)	大豆 若どり 豚肉	粉チーズ 牛乳	にんじん,ピーマン トマトケチャップ	にんにく,たまねぎ エリンギ,しょうが 干しぶどう,キャベツ とうもろこし,冷凍みかん	精白米,パン粉 じゃがいも 上白糖	サラダ油	809	24.9
6 火	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 白身魚の石垣揚げ すまし汁	ホキ 卵 豆腐	ちりめんじゃこ 干しひじき 牛乳,昆布	葉ねぎ にんじん	しょうが,たまねぎ えのきたけ	精白米,三温糖 小麦粉,でん粉 じゃがいも	油 いりごま	788	29.6
7 水	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	赤みそ 中みそ 豚肉	牛乳 チーズ ミックスチーズ	にんじん パセリ	しょうが,根深ねぎ にんにく,きくらげ もやし,キャベツ たまねぎ,とうもろこし	中華めん じゃがいも	いりごま ごま油 バター	814	30.1
8 木	ピピンバ 牛乳 わかめスープ 杏仁豆腐	牛肉,赤みそ ベーコン	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん,青にら	もやし,つけしょうが えのきたけ,とうもろこし たまねぎ	三温糖,精白米 じゃがいも 杏仁豆腐	ごま油	799	24.6
9 金	米粉パン いちごジャム 牛乳 いかのバーベキューソース味 クリームスープ	いか,中みそ ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ,にんにく しょうが アップルソース とうもろこし	米粉パン,いちごジャム でん粉,三温糖 じゃがいも 白花豆& 白いんげん豆ペースト	油,サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ	834	33.7
12 月	ご飯 牛乳 マーボーなす 華風あえ	厚あげ,大豆 赤みそ,豚肉	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく,あらげきくらげ しょうが,たけのこ,たまねぎ なす,もやし,キャベツ	精白米,でん粉 三温糖	ごま油 いりごま	802	29.2
13 火	麦ご飯 味付けのり 牛乳 たちうおの塩焼き 含め煮	たちうお,平天 高野豆腐	味付けのり 牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく,しょうが 干しいたけ,ごぼう	精白米,麦 じゃがいも 三温糖	サラダ油	825	31.0
14 水	カレーなんばん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ くだもの(メロン)	油あげ 豚肉	牛乳 いしもちじゃこ	にんじん	根深ねぎ,たまねぎ ごぼう,メロン	でん粉 うどん	カレールウ サラダ油 和風カレールウ	858	32.7
15 木	ご飯 牛乳 あじの香味焼き おひたし 白玉汁	あじ,花かつお 油あげ はんぺん	牛乳 昆布	こまつな 葉ねぎ にんじん	しょうが,キャベツ しめじ,たまねぎ	精白米 上白糖 白玉餅	いりごま サラダ油	777	33.0
16 金	牛肉とごぼうの甘からサド 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	牛肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ,ごぼう マッシュルーム	上白糖 米粉パン じゃがいも	いりごま サラダ油	774	27.6
19 月	ご飯 牛乳 赤魚のチリソース ワンタンスープ くだもの(冷凍ピーチ)	赤魚 ベーコン	牛乳	トマトケチャップ トマト,にんじん チンゲンサイ	にんにく,しょうが 根深ねぎ,きくらげ もやし,たけのこ たまねぎ,冷凍ピーチ	精白米,三温糖 でん粉 じゃがいも ワンタン皮	ごま油 油	815	27.1
20 火	ご飯 牛乳 若どりのねぎ塩焼き 花切り大根のみそ汁	若どり,中みそ 赤みそ,油あげ 豆腐	牛乳	葉ねぎ にんじん 青にら	しょうが,なす 花切だいこん たまねぎ	精白米 じゃがいも	サラダ油	796	28.5
21 水	トマトソースめん 牛乳 梅ドレッシングのサラダ	豚肉	スキムミルク 粉チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	トマトケチャップ トマトピューレー にんじん,トマト こまつな	たまねぎセロリー マッシュルーム にんにく,ねり梅 キャベツ	ソフトめん 上白糖 じゃがいも	ハヤシルウ サラダ油	786	29.8
22 木	ご飯 牛乳 肉じゃが もずく きゅうりのからしあえ	厚あげ 牛肉	牛乳 味付もずく	さやいんげん にんじん	たまねぎ,こんにゃく きゅうり,キャベツ	精白米,黒砂糖 三温糖,上白糖 じゃがいも	サラダ油	796	25.7
23 金	米粉パン 牛乳 あじのフライ パンネと野菜のソテー	卵,あじ ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ,キャベツ とうもろこし	米粉パン,パン粉 小麦粉,マカロニ じゃがいも	油 サラダ油	827	31.0
26 月	麦ご飯 牛乳 いわしの青じそ風味 いり煮	いわし がんとどき 若どり	牛乳	しその葉 にんじん	たけのこ,しょうが 干しいたけ ごぼう,こんにゃく えだまめ	精白米,麦 三温糖,でん粉 じゃがいも	いりごま 油 サラダ油	847	30.0
27 火	そばろご飯 牛乳 かみなり汁 くだもの(すもも)	大豆,若どり,豚肉 中みそ,赤みそ 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん,葉ねぎ かぼちゃ	しょうが,とうもろこし ごぼう,たまねぎ こんにゃく,すもも	三温糖 精白米 じゃがいも	サラダ油 ごま油	826	28.4
28 水	サラダ中華めん 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ ミニトマト	大豆	ちりめんじゃこ まわかめ,牛乳 えび唐揚げ	にんじん ミニトマト	とうもろこし,もやし きゅうり,きくらげ	中華めん でん粉 じゃがいも	いりごま 油	782	27.6
29 木	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	牛肉	スキムミルク 牛乳	トマトケチャップ トマトピューレー にんじん	にんにく,たまねぎ キャベツ,きゅうり	精白米 じゃがいも 上白糖	サラダ油 ハヤシルウ ピーマンチュー	803	23.1
30 金	バターロールパン 牛乳 さけのバルサミソース ミネストローネ くだもの(冷凍みかん)	さけ ベーコン	牛乳	トマト,にんじん トマトピューレー パセリ	たまねぎ,セロリー にんにく,キャベツ	バターロールパン 三温糖,でん粉 マカロニ じゃがいも	油 オリーブオイル	839	31.3

※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。