

平成29年 9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		
4 月	キーマカレー 牛乳 枝豆サラダ ドリンクヨーグルト	豚肉,若どり	牛乳 ドリンク ヨーグルト	トマトケチャップ ピーマン にんじん	しょうが,たまねぎ なす,えだまめ キャベツ	精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油 加-ゆ	842	29.0
5 火	ご飯 ふりかけ 牛乳 さわらの梅みそ焼き 五目きんぴら	さわら中みそ 平天,豚肉	牛乳	さやいんげん にんじん	ねり梅 たけのこ ごぼう こんにゃく	精白米 胚芽ふりかけ じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま油 いりごま	805	33.4
6 水	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいものごまがらめ くだもの(冷凍りんご)	大豆	ちりめんじゃこ 茎わかめ 牛乳 えび唐揚	にんじん	きゅうり,もやし とうもろこし きくらげ 冷凍りんご	中華めん さつまいも でん粉,三温糖	いりごま 油	809	28.1
7 木	ご飯 牛乳 さけの塩こうじ焼き 夏野菜のみそ汁 ミニトマト	さけ,豆腐 油あげ,赤みそ 中みそ	牛乳	青にら,かぼちゃ にんじん ミニトマト	しょうが,たまねぎ なす,えのきだけ	精白米 塩こうじ	サラダ油	777	33.6
8 金	胚芽パン クリームチーズ 牛乳 ポークビーンズ ミックスフルーツ	荒挽ウインナー 豚肉,大豆	ソフトチーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん トマトケチャップ	マッシュルーム たまねぎ,冬瓜,パプリカ 漬け 黄桃缶,パイン,チビット みかん缶	胚芽パン 三温糖 じゃがいも カットゼリー	サラダ油	851	34.3
11 月	ご飯 牛乳 ししゃものから揚げ かぼちゃのカレー煮 くだもの(なし)	若どり	牛乳 子持ししゃも	かぼちゃ にんじん	こんにゃく,たまねぎ えだまめ,しょうが なし	精白米,でん粉 三温糖 じゃがいも	油 サラダ油	809	25.1
12 火	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め みそ汁	豚肉,赤みそ 油あげ,豆腐 中みそ	牛乳 わかめ	ピーマン オクラ にんじん	ごぼう,しょうが こんにゃく,たまねぎ	精白米,黒砂糖 じゃがいも	サラダ油	792	29.2
13 水	ぶっかけうどん 牛乳 かきあげ ゆかりあえ わらびもち	卵,大豆 いか	ぎざみのり 牛乳 干ひじき	葉ねぎ にんじん かぼちゃ	だいこん,しょうが たまねぎ,にがうり キャベツ ゆかり	うどん,米粉 でん粉,小麦粉 わらびもち	いりごま 油	803	24.4
14 木	麦ご飯 牛乳 さんまの薬味だれかけ 白玉汁	さんま 油あげ	牛乳 昆布	こまつな にんじん	しょうが,根深ねぎ しめじ,たまねぎ	麦,精白米 三温糖,白玉餅	サラダ油	805	26.9
15 金	ツナサンド 牛乳 かぼちゃのクリームスープ	まぐろ油漬 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	キャベツ,エリンギ とうもろこし たまねぎ	米粉パン	マヨネーズ ホワイトルウ ポタージュ サラダ油	802	28.7
19 火	豚キムチ丼 牛乳 冬瓜のナムル くだもの(冷凍みかん)	中みそ 豚肉,厚あげ	牛乳	青にら にんじん チンゲンサイ	白菜キムチ,たまねぎ きくらげ,もやし キャベツ,とうがん 冷凍みかん	精白米,三温糖 でん粉 じゃがいも 上白糖	ごま油 いりごま	807	28.4
20 水	ハッシュドビーフめん 牛乳 ごぼうサラダ	牛肉	スキムミルク 粉チーズ 牛乳	にんじん,トマト トマトケチャップ	たまねぎ,エリンギ セロリー,キャベツ きゅうり,ごぼう とうもろこし	ソフトめん 上白糖	サラダ油,いりごま ハヤシルウ ビーフシチュー マヨネーズ	836	26.8
21 木	ご飯 牛乳 豚肉の温野菜サラダ さつまい	豚肉,油あげ 若どり,中みそ 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ,もやし ごぼう,だいこん しめじ	精白米 三温糖 さつまいも	ごま油	835	25.6
22 金	黒糖パン 牛乳 あじのマリネ コーンスープ	あじ ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	レモン果汁,たまねぎ とうもろこし	黒糖パン 上白糖 でん粉 じゃがいも	油 サラダ油	797	33.5
25 月	麦ご飯 手作りふりかけ 牛乳 うま煮 くだもの(冷凍みかん)	花かつお がんとどき 牛肉	ちりめんじゃこ 牛乳	こまつな にんじん	しょうが 干しいたけ たまねぎ,こんにゃく たけのこ,冷凍みかん	精白米,麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油	793	30.0
26 火	ご飯 牛乳 若どりの照り焼き 即席漬け 冬瓜汁	若どり 豆腐,卵	牛乳	葉ねぎ にんじん	しょうが,たくあん キャベツ,とうがん えのきだけ,たまねぎ	精白米 三温糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 いりごま	802	28.7
27 水	チャーシューめん 牛乳 揚げ豆腐入りぎょうざ くだもの(ぶどう)	いか,焼豚 豚肉 豆腐入りぎょうざ	牛乳	にんじん 青にら	きくらげ,たまねぎ もやし,しょうが にんにく,ぶどう	中華めん	ごま油 油	825	29.3
28 木	<献立コンクール採用献立> ご飯 牛乳 韓国風すき焼き カルシウムパワー和え	豚肉 焼き豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 細切昆布	青にら にんじん	しょうが,キャベツ アップルソース こんにゃく 白菜キムチ はくさい,たまねぎ	精白米 三温糖 じゃがいも	ごま油 いりごま サラダ油	851	26.1
29 金	米粉パン いちごジャム 牛乳 さけのマスタードソースかけ ペンネと野菜のソテー	さけ ベーコン	牛乳	ピーマン トマトケチャップ にんじん	レモン果汁,エリンギ とうもろこし たまねぎ,キャベツ	米粉パン いちごミックスジャム マカロニ じゃがいも	生クリーム サラダ油	796	34.4

※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。