

平成29年 10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		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	ちらしずし 牛乳 さよりの天ぷら すまし汁	えび,高野豆腐,卵,さ より,豆腐,ゆば,かま ぼこ	牛乳,昆布	さやいんげん,にん じん,みつば	ちらしずしの具,かんびょ う,干ししいたけ,たまねぎ	精白米,三温糖,小麦 粉,でん粉,じゃがい も	油	792	29.5
3	火	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう くだもの(ぶどう)	赤みそ,押し豆腐 大 豆,豚肉,お-スル	牛乳,茎わかめ	チンゲンサイ,にん じん	にんにく,きくらげ,たけの こ,たまねぎ,しょうが キャ ベツ,ぶどう	精白米,でん粉,三温 糖,上白糖,緑豆春雨	ごま油	819	32.2
4	水	きのこうどん 牛乳 ちくわの変わり揚げ 月見だんご	油あげ,若どり,ちく わ,卵,きな粉	昆布,牛乳,ほし むきえび,青のり 粉	葉ねぎ,にんじん	生しいたけ,まいたけ,しめ じ,たまねぎ,はくさい	うどん,小麦粉,でん 粉,白玉だんご,三温 糖	いりごま,油	853	30.4
5	木	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ポテトサラダ くだもの(なし)	牛肉	牛乳,サワーク リーム,スキムミ ルク	トマトピューレー, にんじん,トマトケ チャップ,パセリ	たまねぎ,セロリー,マッ シュルーム,にんにく,きゅ うり,キャベツ とうもろこ し,なし	精白米,じゃがいも, 上白糖	サラダ油,ビーフ シチュー,ハヤシ ルウ,マヨネーズ	851	24.5
6	金	米粉パン 牛乳 ホキのごまチーズフライ マカロニスープ	卵,ホキ,ベーコン	牛乳,粉チーズ	こまつな,にんじん	キャベツ,たまねぎ	米粉パン,パン粉 小 麦粉,じゃがいも,マ カロニ	油,いりごま,サ ラダ油	780	34.0
10	火	麦ご飯 牛乳 さんまの塩焼き うの花いり 赤だし	さんま,おから,油あ げ,若どり,ちくわ,豆 腐,赤みそ,赤だしみ そ	牛乳,牛乳	葉ねぎ,にんじん み つば	しょうが,こんにゃく,ごぼ う,たまねぎ	麦,精白米,三温糖, じゃがいも,白玉麩	サラダ油	844	30.9
11	水	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢炒め	いか,豚肉,肉団子	牛乳	にんじん,チンゲン サイ,ピーマン	しょうが,にんにく,きくら げ,もやし,はくさい,たまね ぎ,たけのこ	中華めん,三温糖 で ん粉	ごま油,油	794	29.1
12	木	あなご丼 牛乳 ひじきの五目あえ	あなご,卵,ちくわ	牛乳,ちりめん じゃこ,干ひじき	葉ねぎ,にんじん こ まつな	えのきだけ,ごぼう,キャ ベツ,もやし	精白米,上白糖	サラダ油,ごま油 いりごま	780	30.2
13	金	米粉パン ブルペリーダム 牛乳 さつまいもシチュー 大根サラダ	若どり,まぐろ油漬	牛乳,粉チーズ, 牛乳,スキムミル ク	ほうれんそう,にん じん	マッシュルーム,たまねぎ, キャベツ,だいこん	米粉パン,ブルペリー ダム,白花生 & 白い んげん豆ペースト, さつまいも,上白糖	ホワイトルウ,サ ラダ油,ポター シュ	814	27.2
16	月	ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き 呉汁 くだもの(みかん)	あじ,大豆,中みそ,油 あげ,ちくわ	牛乳	葉ねぎ,にんじん	根深ねぎ,しょうが,ごぼう, だいこん,みかん	精白米,三温糖,さと いも	サラダ油,いりご ま	791	34.0
17	火	麦ご飯 牛乳 いしもちじゃこの三杯酢 筑前煮	高野豆腐,平天,若ど り	牛乳,いしもち じゃこ	さやいんげん,にん じん	こんにゃく,しょうが,干し しいたけ,れんこん,たけの こ,ごぼう	精白米,麦,でん粉,三 温糖,じゃがいも	油,サラダ油,い りごま	795	29.7
18	水	ミートソースめん 牛乳 たこ入りサラダ チーズ	豚肉,大豆,たこ	牛乳,わかめ, チーズ	トマトピューレー, ピーマン,にんじん, トマトケチャップ	エリンギ,セロリー,たまね ぎ,にんにく,キャベツ	じゃがいも,ソフト めん,上白糖	ビーフシチュー, サラダ油	826	30.9
19	木	キムたくごはん 牛乳 トック	豚肉,豚肉,焼き豆腐, 若どり	牛乳	にんじん,葉ねぎ	たくあん,白菜キムチ,干し しいたけ,たまねぎ,だいこ ん,キャベツ	精白米,トック	ごま油,いりごま	802	26.9
20	金	バターロールパン 牛乳 白身魚のベーコン巻き 白いんげん豆と野菜のスープ くだもの(みかん)	ホキ,ベーコン	牛乳	こまつな,にんじん	キャベツ,たまねぎ,みかん	バターロールパン, 白いんげん豆 じゃ がいも	オリーブオイル, サラダ油	805	31.2
23	月	ご飯 牛乳 若どりと根菜の甘酢あえ もずくスープ	若どり,青大豆,豚肉, 豆腐	牛乳,もずく	トマトケチャップ, 青にら,にんじん	れんこん,たまねぎ	精白米,さつまいも, でん粉,上白糖,じゃ がいも	油,ごま油	828	26.1
24	火	ご飯 牛乳 すきやき 切り干し大根のはりはり漬け	焼き豆腐,牛肉	牛乳	にんじん,みつば	ごぼう,こんにゃく,たまね ぎ,はくさい,根深ねぎ 切干 しだいこん	精白米,強力麩,じゃ がいも,黒砂糖,三温 糖,上白糖	サラダ油,いりご ま	792	26.9
25	水	ちゃんぽんめん 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	うすら卵,えび,いか, 豚肉	牛乳,ヨーグルト	チンゲンサイ,にん じん	たまねぎ,しょうが,にんに く,きくらげ,はくさい もや し,れんこん	でん粉,中華めん さ つまいも	ごま油,油	826	30.3
26	木	わかめご飯 牛乳 さけの香味焼き かきたま汁 くだもの(みかん)	さけ,卵,豆腐	わかめ,牛乳	葉ねぎ,こまつな に んじん	しょうが,たまねぎ,みかん	精白米,じゃがいも, でん粉	いりごま,サラダ 油	818	31.0
27	金	<献立コンクール採用献立> 米粉パン 牛乳 チキンビーンズ 細切り大根の干しエビサラダ	大豆,荒挽ウイン ナー,若どり	牛乳,スキムミル ク,ほしむきえび	さやいんげん,にん じん,トマトケ チャップ,かいわれ 菜	マッシュルーム,たまねぎ, だいこん	米粉パン,三温糖 じゃがいも,上白糖	サラダ油,マヨネーズ	829	30.0
30	月	ご飯 牛乳 回鍋肉 春雨スープ 杏仁豆腐	豚肉,赤みそ,ベーコ ン	牛乳	ピーマン,にんじん, 青にら	たけのこ,キャベツ,根深ね ぎ,きくらげ,にんにく しょ うが,たまねぎ,とうもろこ し	精白米,三温糖,じゃ がいも,緑豆春雨,フ ルーツ杏仁	ごま油,サラダ油	803	27.7
31	火	コーンピラフ 牛乳 若どりのスパイス焼き パンプキンスープ ハロウィンケーキ	若どり	牛乳,スキムミル ク,牛乳	かぼちゃ,にんじん, こまつな	コーンピラフ,にんにく, しょうが たまねぎ,エリン ギ,とうもろこし	精白米,アップケーキ	サラダ油,ポター シュ,ホワイトル ウ	849	31.6

※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。