

# 岡山市立福南中学校予定献立表

令和4年12月

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
			(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			中学校生徒
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		たんぱく質 (g)
1	木	トマトピラフ (セルフオムライス)	オムライスシート		トマトピラフの具 トマトケチャップ		精白米		769	
		牛乳		牛乳						
		若どりの香草パン粉焼き	若どり			パン粉	サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう スパイスミックス		
		豆乳スープ	ベーコン・豆乳		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい クリームコーン	じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	29.5
2	金	ココアパン					ココアパン		740	
		牛乳		牛乳						
		ボルシチ	牛肉	粉チーズ サワークリーム	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・かぶ マッシュルーム	じゃがいも	サラダ油 ビーフシチュー		赤ワイン・ウスターソース デミグラスソース 食塩・こしょう
		レモンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・レモン	上白糖	サラダ油	ワインビネガー 食塩・こしょう	29.1
5	月	ごはん					精白米		796	
		牛乳		牛乳						
		あじの香味揚げ	あじ・赤みそ			しょうが	でん粉	油		酒・濃口しょうゆ・食塩 一味とうがらし
		すいとん	若どり・油あげ		にんじん 葉ねぎ	だいこん・はくさい ごぼう	小麦粉・米粉	サラダ油	食塩・煮干・濃口しょうゆ 食塩	31.5
6	火	ごはん					精白米		777	
		牛乳		牛乳						
		厚揚げの中華煮	豚肉 厚あげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ 干しいだけ	じゃがいも 三温糖・でん粉	ごま油		酒・濃口しょうゆ・みりん オイスターソース・食塩 こしょう・一味とうがらし
		小魚アーモンド くだもの (なし)		かえりちりめん			三温糖	ローストアーモンド	濃口しょうゆ・みりん	32.6
7	水	たらこスープパゲティ	ベーコン・たらこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	ソフトめん じゃがいも	バター・ホワイトル ウ・ポタージュ	白ワイン・濃口しょうゆ こしょう	752
		牛乳		牛乳						
		ビーンズサラダ	ミックス豆			キャベツ・はくさい	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	32.2
8	木	麦ごはん					精白米・麦		805	
		牛乳		牛乳						
		松風焼き	絞り豆腐 まぐろ油漬・卵	干ひじき	にんじん	たまねぎ 干しいだけ	三温糖	ごま油 いりごま		酒・濃口しょうゆ・食塩
		さつま汁	若どり・油あげ 中みそ・赤みそ		にんじん 青にら	だいこん・ごぼう しめじ	さつまいも		煮干・酒	31.9
9	金	照り焼きフィッシュバーガー (魚・キャベツ)	ホキ			キャベツ	米粉パン でん粉・黒砂糖	油	白ワイン・食塩・こしょう 濃口しょうゆ・みりん	740
		牛乳		牛乳						
		もち麦入りスープ			にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	もち麦・じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	とりがら (も)・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	33.8
		ヨーグルト		ヨーグルト						
12	月	ごはん					精白米		779	
		牛乳		牛乳						
		みそおでん	若どり・平天 がんとどき 赤だしみそ	角切昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく・だいこん	さといも 黒砂糖	サラダ油		煮干・酒・濃口しょうゆ・食塩
		水菜の即席漬		ちりめんじゃこ	みすな	キャベツ・だいこん漬		いりごま	濃口しょうゆ・食塩	31.9
13	火	麦ごはん					精白米・麦		755	
		牛乳		牛乳						
		のり佃煮		のり佃煮						
		さけの石垣揚げ	さけ・卵				小麦粉・でん粉	いりごま・油	酒・食塩・濃口しょうゆ	32.1
		みぞれ汁	油あげ		にんじん みつば	こんにゃく・だいこん はくさい・ごぼう なめこ	じゃがいも でん粉	ごま油	出しがつお・出し昆布・濃口 しょうゆ・うす口しょうゆ・食 塩	
14	水	北海ラーメン	豚肉・いか・えび ペビーホタテ貝 中みそ・赤みそ		にんじん	たまねぎ・にんにく とうもろこし・もやし しょうが・根深ねぎ	中華めん	ごま油・バター	とりがら・豚骨・酒 濃口しょうゆ・食塩 こしょう・一味とうがらし	778
		牛乳		牛乳						
		華風サラダ	焼豚		ほうれんそう 赤ピーマン		じゃがいも・上 白糖	ごま油 サラダ油	酢・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	37.4
		くだもの (みかん)				みかん				
15	木	ごはん					精白米		813	
		牛乳		牛乳						
		若どりとごぼうの照り煮	若どり			ごぼう えだまめ	でん粉・黒砂糖	油・いりごま		酒・食塩・濃口しょうゆ みりん
		かきたま汁	卵・豆腐	昆布	にんじん 青にら	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも でん粉		出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩	29.2
16	金	レーズンパン					レーズンパン		783	
		牛乳		牛乳						
		かぼちゃのチーズ焼き	若どり・大豆	ミックスチーズ	かぼちゃペースト かぼちゃ	たまねぎ	三温糖	サラダ油		酒・濃口しょうゆ
		かぶらスープ	ベーコン		にんじん・こまつな トマトピューレー トマトケチャップ	かぶ・たまねぎ キャベツ	じゃがいも	サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	31.1
19	月	ごはん					精白米		781	
		牛乳		牛乳						
		マーボー春雨	豚肉・厚あげ 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ・にんにく しょうが	緑豆春雨 三温糖・でん粉	ごま油		酒・濃口しょうゆ オイスターソース 豆板醤・食塩・こしょう
		大根の中華あえ		ちりめんじゃこ 莖わかめ		だいこん・キャベツ	上白糖	いりごま・ごま油	酢・濃口しょうゆ 食塩・洋がらし	27.2
		くだもの (りんご)				りんご				
20	火	ごはん					精白米		771	
		牛乳		牛乳						
		さわらのゆずみそかけ	さわら・白みそ・中みそ			ゆず	三温糖	サラダ油		酒・食塩・みりん
		含め煮	平天・高野豆腐		にんじん さやいんげん	こんにゃく・れんこん 干しいだけ・しょうが	じゃがいも・三温糖	サラダ油	煮干・濃口しょうゆ・みりん	33.3
21	水	カレーなんばん	豚肉・油あげ		にんじん	たまねぎ ごぼう 根深ねぎ	うどん・でん粉	サラダ油 和風カレールー カレールー	出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ・食塩	751
		牛乳 (コーヒー牛乳のもと)		牛乳				コーヒー牛乳のもと		
		ほうれん草のおひたし			ほうれんそう	はくさい・キャベツ	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・食塩	29.2
		くだもの (みかん)				みかん				

※ 都合により、献立が変更する場合があります。