

岡山市立福南中学校予定献立表

令和6年10月

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
			(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		調味料他	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 (k cal)
			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	火	ごはん					精白米			753
		牛乳		牛乳						
		かれいのから揚げ	かれい					油		31.8
		のっぺい	若どり・ちくわ・厚あげ		にんじん・さやいんげん	こんにやく・だいこん ごぼう・しめじ	さといも・三温糖・でん粉	ごま油	出しがつお・酒 濃口しょうゆ・みりん 食塩	
2	水	ちゃんぽんめん	豚肉・いか・えび・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・キャベツ もやし・きくらげ にんにく・しょうが	中華めん・でん粉	ごま油	とりがら・酒 濃口しょうゆ・食塩 こしょう	748
		牛乳		牛乳						38.1
		ジャガタラポテト	ベーコン			たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・上白糖	サラダ油・いりごま	濃口しょうゆ・酢・食塩・こしょう	
		ミニトマト			ミニトマト					
3	木	麦ごはん					精白米・麦			763
		牛乳		牛乳						
		大豆のいそ煮	牛肉・平天・大豆・油あげ	干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう 干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	29.6
		キャベツのからしあえ			にんじん	キャベツ	上白糖		濃口しょうゆ・みりん 洋がらし・食塩	
4	金	米粉パン					米粉パン			758
		牛乳		牛乳						
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			30.0
		グラタン	若どり	牛乳・ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ	白花豆&白いんげん豆ペースト マカロニ・じゃがいも パン粉	サラダ油・ホワイトルウ ポタージュ	白ワイン・食塩・こしょう	
野菜スープ			にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい・とうもろこし		サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう			
7	月	ごはん					精白米			759
		牛乳		牛乳						
		厚揚げのみそ煮	豚肉・厚あげ・中みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・こんにやく	じゃがいも・三温糖・でん粉	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん	29.8
		煮干しのり味		かえりちりめん・青のり粉			上白糖		濃口しょうゆ・みりん	
くだもの (りんご)				りんご						
8	火	ごはん					精白米			755
		牛乳		牛乳						
		赤魚の甘酢あんかけ	赤魚			しょうが・根深ねぎ	でん粉・三温糖	油	酒・濃口しょうゆ 食塩・酢	28.1
		中華炒め	焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし・きくらげ	じゃがいも	ごま油	酒・濃口しょうゆ オイスターソース・食塩 こしょう	
9	水	きのこうどん	豚肉・かまぼこ・厚あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい しめじ・まいたけ 生しいたけ	うどん		出しがつお・出し昆布・酒 濃口しょうゆ・みりん・食塩 一味とうがらし	747
		牛乳		牛乳						
		ごまあえ			にんじん	キャベツ・もやし	上白糖	いりごま	濃口しょうゆ・食塩	30.0
		焼きいも					さつまいも			
10	木	セルフたこごはん	たこ・油あげ		にんじん	ごぼう・干しいたけ・えだまめ	精白米・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	754
		牛乳		牛乳						32.8
		さつま汁	若どり・中みそ・赤みそ		にんじん	こんにやく・だいこん はくさい・根深ねぎ	さといも		煮干・酒	
		くだもの (みかん)				みかん				
11	金	米粉パン					米粉パン			711
		牛乳		牛乳						
		ミートボールのスープ煮	ミートボール		にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん マッシュルーム・セロリー	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	27.3
		マーマレードサラダ ーロゼリー			にんじん	切干しだいこん・キャベツ きゅうり・とうもろこし	マーマレード 洋梨ゼリー	オリーブオイル	ワインビネガー・食塩・こしょう	
15	火	ごはん					精白米			764
		牛乳		牛乳						
		蒸ししゅうまい	鶏焼売							32.8
		八宝菜	豚肉・えび・いか・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・きくらげ しょうが	でん粉	ごま油	酒・オイスターソース 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
くだもの (ぶどう)				ぶどう						
16	水	ホワイトカレーめん	牛肉	スキムミルク・牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・クリームコーン にんにく	ソフトめん・じゃがいも 白花豆&白いんげん豆ペースト	サラダ油 ホワイトカレールウ	赤ワイン・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	775
		牛乳		牛乳						
		チョップドサラダ			赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・えだまめ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	31.6
17	木	ちらしずし	あなご・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	ちらしずしの具 かんぴょう・干しいたけ	精白米・三温糖		濃口しょうゆ・みりん	760
		牛乳		牛乳						26.6
		きすの天ぷら	キス天ぷら					油		
		すまし汁	かまぼこ・豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		出しがつお・出し昆布 うす口しょうゆ・食塩	
18	金	スイートポテトパン					スイートポテトパン			768
		牛乳		牛乳						
		若どりの粒マスタード焼き	若どり					マヨネーズ・サラダ油	白ワイン・粒マスタード オレガノ・バジル・食塩・こしょう	34.9
		コーンスープ			にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ とうもろこし クリームコーン	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	
ヨーグルト		ヨーグルト								

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になる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる			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)
21	月	ごはん					精白米			781
		牛乳		牛乳						
		すきやき	牛肉・焼き豆腐		にんじん こんにゃく・たまねぎ ごぼう・はくさい・根深ねぎ	強力麩・じゃがいも 黒砂糖・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
		はりはり漬け くだもの (りんご)			みつば 切干しだいこん りんご	上白糖	いりごま	酢・濃口しょうゆ・食塩	27.2	
22	火	親子丼	若どり・卵 ちくわ・高野豆腐		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	精白米・三温糖		出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	766
		牛乳		牛乳						32.8
		ひじきの五目あえ		ちりめんじゃこ・干ひじき	こまつな・にんじん	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩	
23	水	しょうゆラーメン	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし とうもろこし・きくらげ にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	煮干・とりがら・豚骨 酒・濃口しょうゆ・食塩 こしょう	773
		牛乳		牛乳						33.5
		肉団子の甘酢炒め	肉団子		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ	三温糖・でん粉	油・ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
25	金	ツナサンド	まぐろ油漬			キャベツ	米粉パン	マヨネーズ	ワインビネガー・食塩・こしょう	748
		牛乳		牛乳						
		かぼちゃシチュー	ささみ	スキムミルク・牛乳	かぼちゃ・にんじん ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム	白花豆&白いんげん豆ペースト	サラダ油・ホワイトルウ ポタージュ	白ワイン・食塩・こしょう	33.3
28	月	ごはん					精白米			776
		牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐	豚肉・押し豆腐・大豆・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	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	33.3
		ばんさんすう	ロースハム	茎わかめ		キャベツ・きゅうり	緑豆春雨・上白糖	ごま油	酢・濃口しょうゆ 食塩・洋がらし	
29	火	麦ごはん					精白米・麦			797
		牛乳		牛乳						
		のり佃煮		のり佃煮						
		さわらのカレーじょうゆ揚げ	さわら				でん粉	油	酒・濃口しょうゆ みりん・食塩・カレー粉	28.9
		いももち汁	油あげ		にんじん	たまねぎ・ごぼう はくさい・根深ねぎ	いももち		煮干・濃口しょうゆ・食塩	
30	水	きつねうどん	すしあげ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	うどん・三温糖		濃口しょうゆ・みりん・出しがつお 出し昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩	751
		牛乳		牛乳						
		アーモンドあえ			こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド	濃口しょうゆ・食塩	31.2
		くだもの (みかん)				みかん				
31	木	ごはん					精白米			784
		牛乳		牛乳						
		さんまのしょうが煮	さんま			しょうが	黒砂糖		酒・濃口しょうゆ・みりん	27.5
		五目酢きんぴら	平天		にんじん・ピーマン	こんにゃく・ごぼう・たけのこ	じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油	酢・濃口しょうゆ・みりん・食塩	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。