岡山市立福南中学校予定献立表

令和５年11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（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	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				
2	木	ごはん					精白米			762
		牛乳		牛乳						
		赤魚の四川だれかけ	赤魚			根深ねぎ・しょうが	でん粉・三温糖	油・いりごま	酒・食塩・濃口しょうゆ みりん・一味とうがらし	28.2
		春雨の中華炒め	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	緑豆春雨	ごま油	酒・濃口しょうゆ オイスターソース・食塩・こしょう	
6	月	ライス					精白米			765
		牛乳		牛乳						
		ビーフストロガノフ	牛肉	スキムミルク サワークリーム	にんじん・パセリ トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム にんにく		サラダ油・ハヤシルウ ビーフシチュー	赤ワイン・デミグラスソース 食塩・こしょう	23.1
		マーマレードサラダ			黄ピーマン・赤ピーマン	切干しだいこん・キャベツ 紫たまねぎ・きゅうり	マーマレード	オリーブオイル	ワインビネガー・食塩・こしょう	
7	火	ごはん					精白米			747
		牛乳		牛乳						
		さわらのねぎみそかけ	さわら・白みそ・麦みそ			根深ねぎ	上白糖	サラダ油	酒・食塩	29.6
		いももち汁	油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・はくさい	いももち		出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩	
8	水	チャーシューめん	豚肉・焼豚		にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ もやし・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・酒 濃口しょうゆ・食塩 こしょう	795
		牛乳		牛乳						31.1
		大学いも					さつまいも・黒砂糖	油・いりごま	濃口しょうゆ・みりん	
9	木	ごはん					精白米			759
		牛乳		牛乳						
		ふりかけ（大豆）	大豆ふりかけ							
		ふきよせ煮	若どり・かまぼこ 焼き豆腐		にんじん	こんにゃく・しめじ えだまめ	生麩・さといも・栗 くず切り・三温糖		出しがつお・出し昆布・酒 うすロしょうゆ・濃口しょうゆ みりん・食塩	29.6
		香りあえ				キャベツ・きゅうり 切干しだいこん・レモン果汁	上白糖		酢・濃口しょうゆ 食塩	
10	金	米粉パン					米粉パン			787
		牛乳		牛乳						
		セレクトＡ （白身魚のフライ・プリン）	ホキ・卵				小麦粉・パン粉・冷凍プリン	油	白ワイン・食塩・こしょう	
		セレクトＢ （若どりのスパイス揚げ・ ブルーベリーゼリー）	若どり				でん粉・ブルーベリーゼリー	油	白ワイン・食塩・こしょう ガーリック ローリエ・ナツメッグ	32.0
		レタスとコーンのスープ			にんじん	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン・レタス	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	
13	月	ビビンバ	牛肉・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・もやし	精白米・三温糖	ごま油	酒・濃口しょうゆ・酢 濃口しょうゆ・みりん コチジャン・豆板醤・食塩	758
		牛乳		牛乳						
		わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	ごま油	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	26.9
		くだもの（かき）				柿				
14	火	麦ごはん					精白米・麦			768
		牛乳		牛乳						
		納豆	納豆							
		筑前煮	若どり・平天・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	コンニャク・ごぼう・れんこん たけのこ・干ししいたけ しょうが	じゃがいも・三温糖	いりごま・サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	30.2
		酢のもの			にんじん	キャベツ・もやし	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩	
15	水	いなかうどん	豚肉・ちくわ・厚あげ		にんじん・葉ねぎ	コンニャク・だいこん ごぼう	うどん・さといも・でん粉	ごま油	煮干・酒・濃口しょうゆ みりん・食塩・一味とうがらし	744
		牛乳		牛乳						
		テナガエビといしもちじゃこのから揚げ		いしもちじゃこ テナガエビ			でん粉	油	酒・食塩	36.2
		おかかあえ	花かつお		こまつな・にんじん	キャベツ	上白糖		濃口しょうゆ・食塩	
16	木	玄米ごはん					精白米・玄米			787
		牛乳		牛乳						
		さけのきのこ蒸し	さけ		みつば	たまねぎ・えのきたけ 生しいたけ・レモン果汁			酒・濃口しょうゆ・食塩 濃口しょうゆ・みりん	
		みそ汁	豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・青にら	たまねぎ	さつまいも		煮干	31.1
		くだもの（みかん）				みかん				
17	金	きなこ揚げパン	きな粉				米粉パン・上白糖	油		814
		牛乳		牛乳						
		ポトフー	牛肉・荒挽ウインナー		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ だいこん・マッシュルーム にんにく	じゃがいも	サラダ油	とりがら・赤ワイン 濃口しょうゆ 食塩・こしょう・ローリエ	33.2
		ヨーグルト		ヨーグルト						

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（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）
20	月	ごはん					精白米			783
		牛乳		牛乳						
		さわらの香り焼き	さわら	青のり粉				サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	36.1
		いりどうふ	若どり・卵・押し豆腐		にんじん・こまつな	たまねぎ・干ししいたけ	じゃがいも・三温糖	ごま油	酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	
21	火	ツナそぼろごはん	まぐろ油漬		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ごぼう とうもろこし・しょうが	精白米・三温糖	サラダ油	濃口しょうゆ・みりん・食塩	756
		牛乳		牛乳						28.7
		ゆばのすまし汁	豆腐・ゆば	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		出しがつお・出し昆布 うすロしょうゆ・食塩	
22	水	きのこスパゲティ	若どり	スキムミルク 牛乳・生クリーム	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・ マッシュルーム・エリンギ クリームコーン・にんにく	ソフトめん 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・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	788
		牛乳		牛乳						31.3
		さつまいもサラダ				キャベツ	さつまいも・上白糖	いりごま・サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	
24	金	バターロールパン					バターロールパン			764
		牛乳		牛乳						
		いかのバーベキューソース味	いか・中みそ			たまねぎ・にんにく しょうが アップルソース	でん粉・三温糖	油・サラダ油	酒・濃口しょうゆ みりん・一味とうがらし	33.6
		もち麦入りスープ	ささみ		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・白ワイン 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
27	月	ごはん					精白米			749
		牛乳		牛乳						
		キムチチゲ	豚肉・さつまあげ・焼き豆腐・中みそ		にんじん・青にら	はくさい・もやし 白菜キムチ・きくらげ しめじ・にんにく	じゃがいも	ごま油	酒・食塩	
		じゃこ豆	いり大豆	かえりちりめん			三温糖	いりごま	濃口しょうゆ・みりん	30.8
		くだもの（りんご）				りんご				
28	火	麦ごはん					精白米・麦			776
		牛乳		牛乳						
		さんまの塩焼き	さんま					サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
		うの花いり	ちくわ・油あげ・おから		にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・ごぼう	三温糖	サラダ油	煮干・濃口しょうゆ・みりん・食塩	30.0
		赤だし	赤みそ・赤だしみそ		にんじん・みつば	たまねぎ・だいこん	白玉麩・じゃがいも		煮干	
29	水	高菜ラーメン	豚肉		にんじん・高菜漬・青にら	たまねぎ・はくさい もやし・きくらげ にんにく・しょうが	中華めん	ごま油・いりごま	煮干・とりがら・豚骨・酒 濃口しょうゆ・食塩 こしょう	757
		牛乳		牛乳						
		野菜チップス				れんこん	さつまいも	油	食塩	30.6
		くだもの（ぶどう）				ぶどう				

※　都合により、献立が変更する場合があります。