岡山市立福南中学校予定献立表

令和5年11月

日本 現立	1 11/5	
Table	栄養価	
Table	中学校生徒	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	エネルギー(k cal	
1	たんぱく質(g	

Text	751	
ではた	<u> </u>	
世紀 中華	31.2	
1		
2	762	
#		
1	28.2	
日 月 ピーフストロガノフ 中尚 大きんかっ オットラット たまる・アッショーム はんじょうかっ かっぱい はっぱい ではっしい かっかり はっぱい アッツ	1	
日 月 ピーフストロガノフ 中尚 大きんかっ オットラット たまる・アッショーム はんじょうかっ かっぱい はっぱい ではっしい かっかり はっぱい アッツ		
日	765	
マーマレードサラダ 日本の 日本	22.1	
ではん	23.1	
1 大 中利の白むぎみそかけ 20% (10% (10%) 20%		
1	747	
1	141	
10		
10	29.6	
サヤーシューめん 原由・希服		
サヤーシューめん 原由・希服		
大学 大学 大学 大型 大型 大型 大型 大型	795	
大学いも できまいも できまいも できまい 一番の できまい できまい	 	
ではん 中乳	31.1	
中乳 中乳 中乳 中乳	31.1	
中乳 中乳 中乳 中乳 中乳		
3.9 かけ (大豆) 大豆ふりかけ たんじん こんにゃく・しめじ 大豆ふりかけ 大豆ふりかけ 大豆ぶりかけ たんじん こんにゃく・しめじ 大豆が かられ 大豆が 大豆	759	
10 本 本さませ煮 第と9・5-212	131	
# 10 を		
表りあえ	1	
# 27 のん	29.6	
#粉パン 中乳 中乳 からあっています。	1	
中乳	1	
世レクトA (自身像のフライ・ブリン) セレクトB (第ピリのスパイス側の・アライ・ブリン) セレクトB (第ピリのスパイス側の・アライ・ブリン) レタスとコーンのスープ		
世レクトA (自身像のフライ・ブリン) セレクトB (家どりないける) カースー・ 電響・こしょう アルーペリーゼリー) レタスとコーンのスープ	707	
10 金	787	
0 型 セレクトB (世ピソのスパイス機が・	1	
(佐どりのスパイス粉が、		
レタスとコーンのスープ	1	
13 13 14 15 15 15 15 15 15 15	32.0	
13 13 14 十肉・赤みそ	1	
13 月 中乳		
13 日		
わかめスープ	758	
わかめスープ	1	
大きではん 株		
表ではん 本乳 本乳 本乳 本乳 大切のこ 本れ 大切のこ 大切ののこ 大切ののこ	26.9	
14 火 中乳 中乳 中乳 中乳 神頭 中乳 にんじん・さゃいんげん たけのこれにしいたけん たまりが、それでいいも、主温糖 いりごま・サラダ油 清・港口しょうゆ・食・食・食 15 水 中乳 大きれで、よりのきたけいとう選出 東京 はいたけいとう選出 東京 はいたいによいといいたりを知るといたがいといたがいといたがいもまれではいまれではいまれではいまれではいまれではいまれではいまれではいまれではい	1	
4 外 中乳 神豆 神豆 かけのこ・イレしいたけんだんのではり、たまわず・イレしいたけんだったがした。 ことのもではいったけんではり、たまりがらしたけんではり、しょうが、おけのこ・イレしいたけんだけのこ・イレしいたけんだけのこ・イレしいたけんだけのこ・イレしいたけんだけのこ・イレしいたけんだけのこ・イレしいたけんだけのこ・イレしいたけんだけのこ・イレしいたけんだけのこ・イレしいたけんではらか。 会域 ボース・満口しょうゆ・会は 15 水 中乳 中乳 ロー・イン・だいこんではらしゃこのから揚げんでは、カーナがエピといしもちじゃこのから揚げんでは、マーザンブルン・大いこんではらいたけんでは、カーナがエピといしもちじゃこのから揚げんでは、アーナがエピといしもちじゃこのから揚げんでは、アーナがエピといしもちじゃこのから揚げんでは、カーナが、会域を表しいたけいともあり、会域を表しいたけいともあり、会域を表しいたけいともあり、表するでは、たまれが、カーナのより、カース・スタートのより、カース・スタートのより、カース・スタートのより、カース・スタートのより、大きねぎ、かっまれが、カーナのより、カース・スタートのより、大きねぎ・オースタートのより、大きねぎ・オースタートのより、大きねぎ・オースタートのより、大きねぎ・オースタートのより、大きねぎ・オースタートのより、大きねぎ・オースタートのより、大きねぎ・オースタートのより、大きねぎ・オースタートのよりによった。カーノン流にしようゆ・ボッフィン流にしようゆ・ボッフィン流にしょうゆ・ボッフィン流にしょうゆ・ボッフィン流にしょうゆ・ボッフィン流にしょうゆ・ボッフ・エースタートのよりによった。カーノーのよりによった。カーノーのよりによった。カーノーのよりによった。カーノーのよりによった。カーノーのよりによった。カーノーのよりによった。カーノーのよりによった。カーノーのよりによった。カーノーのよりのよりによった。カーノーのよりによった。カーノーのよりによった。カーノーのよりによった。カーノーのよりによった。カーノーのよりによった。カーノーのようによった。カーノーのようによった。カーノーのようによった。カーノーのようによった。カーノーのようによった。カーノーのようによった。カーノーのようによった。カーノーのようによった。カーノーのようによった。カーノーのようによった。カーノーのようによった。カーノーのようによった。カーストーのようによった。カース		
14 大 納豆 納豆	768	
筑前煮 着とり・平天・高野豆腐 にんじん・さやいんげん たけのこ・干しいたけしょうが・むししたらか じゃがいも・三温糖 いりごま・サラタ油 洒・湿口しょうゆ・みりん・包ェラウ・みりん・包ェラウ・カリん・食工を分がらしますが、また。 <td blu<="" blue;="" blue;"="" rowspan="2" style="text-align: center;" td=""><td>700</td></td>	<td>700</td>	700
第前素		<u> </u>
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・食む II5 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 すどん・さといも・でん粉 ごま油 煮干・油・濃口しょうゆ・食む みりん・食塩・一味とうがらし 牛乳 牛乳 いしもちじゃこ 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 まかかあえ 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 本米ではん 牛乳 株舗白米・玄米 本乳・濃口しょうゆ・食塩 酒・濃口しょうゆ・食塩 酒・濃口しょうゆ・食塩 酒・濃口しょうゆ・食塩 酒にんじん・サーシステナ 本の子・会な 本の子・会な 本の子・会な 本の子・会な 本の子・会な 本のよりん 本のよりん 本のよりん 本子・会のよりん 本子・会のよりのよりん 本子・会のよりん 本子・会のよりん 本子・会のよりん 本子・会のよりん 本子・会のよりん 本子・会のよりん 本子・会のよりん 本名・会のよりん 本名・会のよりん 本名・会のよりん 本名・会のよりん 本名・会のよりん 本名・会のよりん 本名・会のよりん 本名・会のより、会のよりとしたん 本名・会のよりとしたん <td< td=""><td>22.5</td></td<>	22.5	
15 x	30.2	
15 x		
中乳		
デナガエビといしもちじゃこのから揚げ	744	
デナガエビといしもちじゃこのから揚げ		
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	24.0	
玄米ごはん 特別 本乳 本乳 本乳 本乳 本乳 本記和ぎ・えのきたけ 本さけのきのこ蒸し さけ みつば たまねぎ・えのきたけ 流っ濃ロしょうゆ・食塩 流口しょうゆ・みりん 本名 大きもの (みかん) ・ 本のそ・赤みそ わかめ にんじん・青にら たまねぎ さつまいも 煮干 大だもの (みかん) きな粉 本乳 本乳 本乳 本乳 本乳 本乳 本乳 本	36.2	
16 本 牛乳 牛乳 カつば たまねぎ・えのきたけ 生しいたけ・レモン果汁 酒・濃ロしょうゆ・食塩 濃ロしょうゆ・みりん 17 会 ・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 さつまいも 煮干 まなこ揚げパン きな粉 牛乳 **** *	—	
16	787	
16 木 さりのきのこ然し		
みそ汁 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ 中みそ・赤みそ 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 くだもの (みかん) みかん 米粉パン・上白糖 油 牛乳 中乳 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 にんじん・こまつな だいこん・マッシュルーム にんにく じゃがいも サラダ油 濃ロしょうゆ 食塩・こしょう・ローリエ		
マグラマ・カルグマ マグラマ・カルグマ マグラマ・カル マグラマ・カー マグラ・カー	 	
きなこ揚げパン きな粉 米粉パン・上白糖 油 中乳	31.1	
17 金 牛乳 牛乳 牛乳 よりがら・赤ワイン ボトフー 牛肉・荒挽ウインナー にんじん・こまつな だいこん・マッシュルーム にんにく じゃがいも サラダ油 濃ロしょうゆ 食塩・こしょう・ローリエ		
17 金 ポトフー	814	
'' ボトフー	J.,	
にんにく は・こしょう・ローリエ		
	33.2	

					使	用する食	品 名			栄養価
日	曜	献立名	(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)おもにエネルキ	デーのもとになる		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	調味料他	エネルギー(k c al)
			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)
		ごはん					精白米			783
		牛乳		牛乳						700
20	月	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	
		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	36.1
		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
21	ı,	牛乳		牛乳		274920.0274				
'		130 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	28.7
22		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	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	うすロしょうゆ・食塩 白ワイン・濃口しょうゆ	788
	水			午孔・生グリーム		クリームコーン・にんにく	日化立な日くいんけん立つ・一人下	ポタージュ	食塩・こしょう	
		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	31.3
		バターロールパン					バターロールパン			764
		牛乳		牛乳						704
24	金	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	
		ごはん					精白米			
27		牛乳		牛乳						
	月	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	749
		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	20.0
		くだもの(りんご)				りんご				30.8
		麦ごはん					精白米・麦			
		牛乳		牛乳						776
28	火	さんまの塩焼き	さんま	1 75				サラダ油	 酒・濃口しょうゆ・食塩	1
		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	20. 2
		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	30.0
20	小水	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
124	^	牛乳		牛乳						1
		- 32 野菜チップス				れんこん	さつまいも	油		20. (
		くだもの (ぶどう)				ぶどう				30.6
	4		ほん バナリナナ			I.	I.			

※ 都合により、献立が変更する場合があります。