

岡山市立福南中学校予定献立表

令和5年7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となる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる			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)
3月	あなごごはん	あなご				精白米・三温糖・てん粉		濃口しょうゆ・みりん	765
	牛乳		牛乳						
	冬瓜のごま酢あえ				とうがん・キャベツ きゅうり	上白糖	いりごま	酢・濃口しょうゆ・食塩	
	そうめん汁	かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ しょうが	そうめん・じゃがいも		出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・うす口しょうゆ みりん・食塩	28.9
4火	ごはん					精白米			753
	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 きくらげ・にんにく しょうが	じゃがいも・三温糖 てん粉	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	
	小魚のアーモンドがらめ		ちりめんじゃこ			三温糖	ローストアーモンド	濃口しょうゆ・みりん	
	ミニトマト			ミニトマト				29.9	
5水	おろしぶっかけうどん		きざみのり	葉ねぎ	だいこん・しょうが	うどん		出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・みりん・食塩	755
	牛乳		牛乳						
	さわらのゆかり揚げ	さわら・卵			ゆかり	小麦粉・てん粉	油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
	きゅうりのからしあえ				きゅうり・キャベツ	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・洋がらし・食塩	
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			32.3	
6木	麦ごはん					精白米・麦			749
	牛乳		牛乳						
	五目豆	牛肉・平天・大豆・油あげ	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう たけのこ・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	
	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	29.9
7金	胚芽パン					胚芽パン			759
	牛乳		牛乳						
	なすとかぼちゃのチーズ焼き	豚肉・大豆	ミックスチーズ	かぼちゃ	なす・たまねぎ	三温糖	サラダ油	赤ワイン・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ とうもろこし	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	36.2
10月	ごはん					精白米			754
	牛乳		牛乳						
	手作り梅ひじきふりかけ		干ひじき	にんじん	ねり梅	上白糖	いりごま・サラダ油	濃口しょうゆ・みりん	
	あじの南蛮漬け	あじ		ピーマン・赤ピーマン	たまねぎ	でん粉・三温糖	油	酒・食塩・酢・濃口しょうゆ 一味とうがらし	
	みそ汁	豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ		にんじん・オクラ	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		煮干	29.7
11火	夏野菜のカレーライス	牛肉	スキムミルク	にんじん・かぼちゃ トマトケチャップ	たまねぎ・なす・えだまめ にんにく・しょうが アップルソース	精白米・じゃがいも	サラダ油・カレールウ	赤ワイン・ウスターソース ガラムマサラ・食塩・こしょう	832
	牛乳		牛乳						
	大根サラダ				だいこん・キャベツ とうもろこし	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料						
								24.9	
12水	塩ラーメン	豚肉・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ もやし・とうもろこし きくらげ・にんにく	中華めん	いりごま・ごま油	とりがら・豚骨・出しがつお 酒・うす口しょうゆ・食塩 こしょう	779
	牛乳		牛乳						
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン・厚あげ・花かつお			にがうり・キャベツ にんにく・しょうが		ごま油	オイスターソース・酒 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
	くだもの(冷凍パイ)				冷凍パイ			36.9	
13木	とりめし	若どり			しょうが・たまねぎ	精白米・てん粉・黒砂糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん	781
	牛乳		牛乳						
	はんぺんのすまし汁	はんぺん・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	
								27.0	
14金	米粉パン					米粉パン			773
	牛乳		牛乳						
	マーマレード					マーマレード			
	さけの香草パン粉焼き	さけ				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 オレガノ・バジル	
	ラタトゥイユ	ベーコン		にんじん・トマト 黄ピーマン・ピーマン トマトピューレー	たまねぎ・キャベツ・なす マッシュルーム・にんにく	マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル	濃口しょうゆ・食塩・こしょう	33.1

※ 都合により、献立が変更する場合があります。