

岡山市立福南中学校予定献立表

令和6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		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	金	米粉パン					米粉パン			750
		牛乳		牛乳						
		いかのマーマレード味	いか				でん粉・マーマレード	油	白ワイン・濃口しょうゆ	34.4
		もち麦入りスープ	ベーコン		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・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	
5	火	ごはん					精白米			760
		牛乳		牛乳						
		あじの南部焼き	あじ				上白糖	いりごま・サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	33.0
		いそあえ		細切昆布		キャベツ			濃口しょうゆ・食塩	
		だまっこ汁	若どり・油あげ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう しめじ・まいたけ	だまこ餅・さといも	ごま油	とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
6	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	煮干・とりがら・豚骨・酒 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	752
		牛乳		牛乳						30.1
		野菜チップス				れんこん	さつまいも	油	食塩	
		くだもの (りんご)				りんご				
7	木	ごはん					精白米			775
		牛乳		牛乳						
		ふりかけ (胚芽)					胚芽ふりかけ			31.6
		ふきよせ煮	若どり・かまぼこ 焼き豆腐		にんじん	こんにやく・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 うす口しょうゆ・濃口しょうゆ みりん・食塩	
		ごま酢あえ		ちりめんじゃこ		キャベツ・もやし	上白糖	いりごま	酢・濃口しょうゆ・食塩	
8	金	黒糖パン					黒糖パン			752
		牛乳		牛乳						
		さわらのレモン焼き	さわら			レモン・レモン果汁		サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう	36.8
		ペンネと野菜のソテー	荒挽ウインナー		にんじん・こまつな トマトケチャップ	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・エリンギ	マカロニ・じゃがいも	サラダ油	デミグラスソース・ウスターソース 食塩・こしょう	
11	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・酢・濃口しょうゆ みりん・コチジャン 豆板醤・食塩	754
		牛乳		牛乳						26.2
		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	
		くだもの (みかん)				みかん				
12	火	麦ごはん					精白米・麦			768
		牛乳		牛乳						
		納豆	納豆							30.2
		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	
	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		
13	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	754
		牛乳		牛乳						37.6
		テナガエビといしもちじゃこのから揚げ		テナガエビ いしもちじゃこ			でん粉	油	酒・食塩	
		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	
14	木	玄米ごはん					精白米・玄米			753
		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	30.7
		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	
15	金	米粉パン					米粉パン			751
		牛乳		牛乳						
		いちごジャム					いちごミックスジャム			30.4
		ポトフ	牛肉・荒挽ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・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	
		コールスローサラダ			にんじん	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	
18	月	ごはん					精白米			766
		牛乳		牛乳						
		あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でん粉	油	酒・濃口しょうゆ・食塩	32.8
		呉汁	ちくわ・油あげ 大豆・中みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さといも		煮干	
19	火	ごはん					精白米			764
		牛乳		牛乳						
		いりどうふ	若どり・卵 押し豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	ごま油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	29.2
		ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	キャベツ・はくさい	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・食塩	
		くだもの (みかん)				みかん				
20	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・マッシュルーム えのきたけ・エリンギ クリームコーン	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						31.0
		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	

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		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)
21	木	ごはん					精白米		747	
		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	30.9	
		くだもの (かき)			柿					
22	金	米粉パン					米粉パン		762	
		牛乳		牛乳						
		セレクトA (さわらのマヨネーズ焼き・プリン)	さわら	パセリ	たまねぎ	冷凍プリン	マヨネーズ	白ワイン・食塩・こしょう		
		セレクトB (若どりのスパイス焼き・ブルーベリーゼリー)	若どり		にんにく・しょうが	ブルーベリーゼリー		白ワイン・ローリエ ナツメッグ・食塩・こしょう	32.9	
		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		
25	月	ごはん					精白米		758	
		牛乳		牛乳						
		じゃがいものそぼろ煮	若どり・豚肉 大豆・厚あげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも 黒砂糖・でん粉	サラダ油	酒・濃口しょうゆ 食塩		
		ひじきのあえもの		干ひじき	こまつな・にんじん	もやし	上白糖	濃口しょうゆ・食塩	30.5	
26	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	こんにやく・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		
27	水	チャーシューめん	豚肉・焼豚	にんじん・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	煮干・とりがら・酒 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	827	
		牛乳		牛乳					31.4	
		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		
		くだもの (みかん)			みかん					
29	金	レーズンパン					レーズンパン		757	
		牛乳		牛乳						
		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	32.8
		ビーンズスープ	ベーコン	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	白花豆・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		