岡山市立福南中学校予定献立表

令和６年12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）
2	月	ごはん					精白米			770
		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 でん粉	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	
		小魚アーモンド		かえりちりめん			三温糖	ローストアーモンド	濃口しょうゆ・みりん	29.0
		くだもの（なし）				なし				
3	火	麦ごはん					精白米・麦			749
		牛乳		牛乳						
		あじの香味揚げ	あじ・赤みそ			しょうが	でん粉	油	酒・濃口しょうゆ 食塩・一味とうがらし	28.8
		すいとん	若どり・ちくわ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・はくさい ごぼう	小麦粉・米粉	サラダ油	食塩・煮干・酒 濃口しょうゆ・食塩	
4	水	カレーなんばん	豚肉・油あげ		にんじん	たまねぎ・ごぼう 根深ねぎ	うどん・でん粉	サラダ油 和風カレールウ カレールウ	出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ・食塩	747
		牛乳		牛乳						
		おひたし			こまつな	はくさい・キャベツ	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・食塩	28.9
		くだもの（みかん）				みかん				
5	木	ごはん					精白米			761
		牛乳		牛乳						
		みそおでん	若どり・平天 がんもどき 赤だしみそ	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん	さといも・黒砂糖	サラダ油	煮干・酒・濃口しょうゆ・食塩	31.2
		水菜の即席漬け		ちりめんじゃこ	みずな	キャベツ・だいこん漬			濃口しょうゆ・食塩	
6	金	米粉パン					米粉パン			751
		牛乳		牛乳						
		メープルジャム					メープルジャム			
		かぼちゃのチーズ焼き	若どり・大豆	ミックスチーズ	かぼちゃペースト・かぼちゃ	たまねぎ	三温糖	サラダ油	白ワイン・濃口しょうゆ	30.3
		かぶらスープ	チキン＆ポークハム		にんじん・こまつな トマトピューレー トマトケチャップ	かぶ・たまねぎ・キャベツ	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	
9	月	いかの揚げ煮丼	いか			たまねぎ	精白米・でん粉・三温糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん	750
		牛乳		牛乳						
		かきたま汁	卵・豆腐	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でん粉		出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩	30.7
10	火	ごはん					精白米			750
		牛乳		牛乳						
		とりちゃんこ	若どり・合鴨ボール 厚あげ		にんじん	こんにゃく・だいこん・ごぼう はくさい・しめじ・根深ねぎ しょうが		ごま油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	30.2
		切り干し大根のおかかあえ	花かつお		こまつな・にんじん	キャベツ・切干しだいこん	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・食塩	
11	水	北海ラーメン	豚肉・いか・えび ベビーホタテ貝 中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・もやし とうもろこし・にんにく	中華めん	ごま油・バター	とりがら・豚骨・酒 濃口しょうゆ・食塩 こしょう・一味とうがらし	801
		牛乳		牛乳						
		華風サラダ	焼豚		にんじん・ほうれんそう		じゃがいも・上白糖	ごま油・サラダ油	酢・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	38.0
		ヨーグルト		ヨーグルト						
12	木	麦ごはん					精白米・麦			742
		牛乳		牛乳						
		さわらのゆずみそかけ	さわら・白みそ・中みそ			ゆず	三温糖	サラダ油	酒・食塩・みりん	
		含め煮	平天・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・れんこん 干ししいたけ・しょうが	じゃがいも・三温糖	サラダ油	煮干・濃口しょうゆ・みりん	31.2
13	金	スイートポテトパン					スイートポテトパン			721
		牛乳		牛乳						
		ボルシチ	牛肉	粉チーズ・サワークリーム	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・かぶ・マッシュルーム	じゃがいも	サラダ油・ビーフシチュー	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・食塩 こしょう	27.3
		レモンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・レモン	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	
16	月	トマトピラフ			トマトピラフの具		精白米			840
		牛乳		牛乳						
		若どりのハーブフライ	若どり・卵				小麦粉・パン粉	油	白ワイン・食塩・こしょう オレガノ・バジル	
		豆乳スープ	ベーコン・豆乳		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい クリームコーン	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	28.3
		クリスマスデザート					クリスマスデザート			
17	火	ごはん					精白米			756
		牛乳		牛乳						
		さけの塩こうじ焼き	さけ			しょうが	塩こうじ	サラダ油	酒・みりん	29.9
		豚汁	豚肉・油あげ 中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・ごぼう だいこん・はくさい	さつまいも	ごま油	煮干・酒	
18	水	たらこスープスパゲティ	ベーコン・たらこ	牛乳	にんじん	たまねぎ	ソフトめん・じゃがいも	バター ホワイトルウ ポタージュ	白ワイン・濃口しょうゆ・こしょう	752
		牛乳		牛乳						
		ひじきとツナのサラダ	まぐろ油漬	干ひじき	こまつな・にんじん	キャベツ・とうもろこし	上白糖	ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	31.9
19	木	ごはん					精白米			751
		牛乳		牛乳						
		五目豆	牛肉・平天 大豆・油あげ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん・干ししいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	27.3
		ゆず香あえ			にんじん	だいこん・ゆず	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩	
20	金	米粉パン					米粉パン			716
		牛乳		牛乳						
		白身魚のバーベキューソース味	ホキ・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	白ワイン・濃口しょうゆ みりん・一味とうがらし	
		野菜のスープ煮	荒挽ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ しめじ・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	33.4

※　都合により、献立が変更する場合があります。