

# 岡山市立福南中学校予定献立表

令和6年4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			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)
11 木	カレーライス	牛肉	スキムミルク	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく 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 カレー粉・食塩・こしょう	780
	牛乳		牛乳						
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	
	くだもの (いちご)				いちご				
12 金	バターロールパン					バターロールパン			804
	牛乳		牛乳						
	あじのムニエル	あじ				小麦粉	サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう	
	ビーンズスープ	ベーコン・ミックス豆		にんじん・チンゲンサイ	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	
アセロラゼリー					アセロラゼリー				
15 月	麦ごはん					精白米・麦			774
	牛乳		牛乳						
	若どりとおろし大根の甘から煮	若どり・うずら卵		さやいんげん	だいこん・しょうが	黒砂糖	サラダ油	酒・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・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		煮干	32.1	
16 火	ごはん					精白米			751
	牛乳		牛乳						
	ふりかけ (しそ昆布)		ふりかけ						
	焼きししゃも		子持ししゃも				サラダ油		
春野菜の煮物	牛肉・かまぼこ・厚あげ		にんじん・さやえんどう	こんにゃく・たまねぎ たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	30.9	
17 水	ミートソースめん	豚肉・大豆	粉チーズ	にんじん・ピーマン トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー マッシュルーム にんにく	ソフトめん・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・オレガノ パジル・食塩・こしょう	761
	牛乳		牛乳						
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・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	33.2
18 木	ごはん					精白米			757
	牛乳		牛乳						
	白身魚の揚げ煮	ホキ				でん粉・三温糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん	
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	27.0	
19 金	ツナサンド	まぐろ油漬			キャベツ	米粉パン	マヨネーズ	ワインビネガー・食塩・こしょう	753
	牛乳		牛乳						
	パスタスープ	若どり		にんじん・こまつな	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン	マカロニ・じゃがいも	サラダ油	とりがら・白ワイン 濃口しょうゆ・食塩 こしょう	
ヨーグルト		ヨーグルト							
22 月	ごはん					精白米			752
	牛乳		牛乳						
	さけの焼き漬	さけ					サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん 食塩・酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	
じゃがいものきんぴら	平天		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ	じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油	濃口しょうゆ・みりん 一味とうがらし		
23 火	親子丼	若どり・卵 高野豆腐 ちくわ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	精白米・三温糖		出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	769
	牛乳		牛乳						
	ひじきの五目あえ		ちりめんじゃこ・干ひじき	にんじん・こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド ごま油	酢・濃口しょうゆ 食塩	32.8
24 水	チャーシューめん	豚肉・焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし とうもろこし・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	773
	牛乳		牛乳						
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		33.3
くだもの (カラマンダリン)				カラマンダリン					
25 木	麦ごはん					精白米・麦			756
	牛乳		牛乳						
	納豆	納豆							
	さわらの木の芽みそかけ	さわら・白みそ		さんしょう		上白糖	サラダ油	酒・食塩・みりん	
桜麩のすまし汁	豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	生麩・じゃがいも		出しがつお・出し昆布 うす口しょうゆ・食塩	35.6	
26 金	米粉パン					米粉パン			757
	牛乳		牛乳						
	りんごジャム					りんごジャム			
	クリームシチュー	若どり	粉チーズ スキムミルク 牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ	白大豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも	サラダ油・ホワイトルウ ポタージュ	白ワイン・食塩・こしょう	
コールスローサラダ			にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう		
30 火	ごはん					精白米			751
	牛乳		牛乳						
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	でん粉・黒砂糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん	
厚揚げのみそ汁	厚あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ	じゃがいも		煮干	28.2	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。