

岡山市立福南中学校予定献立表

令和6年5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 (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 水	山菜うどん	若どり かまぼこ 油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・山菜・ごぼう	うどん		出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ・みりん 食塩・一味とうがらし	748
	牛乳		牛乳						
	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	30.2
	かしわもち					柏餅			
7 火	豆ごはん				グリーンピース	精白米			761
	牛乳		牛乳						
	さわらのお茶葉入り天ぷら	さわら・卵			せん茶	小麦粉・でん粉	油	酒・食塩	32.8
	沢煮椀	豚肉・油あげ	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・だいこん ごぼう・干しいたけ		ごま油	出しがつお・出し昆布・酒 濃口しょうゆ・うす口しょうゆ 食塩・こしょう	
8 水	ジャージャーめん	豚肉・大豆 赤みそ・中みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし たけのこ・きくらげ・にんにく・ しょうが	中華めん・三温糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ 豆板醤・食塩・こしょう	757
	牛乳		牛乳						
	華風サラダ	焼豚		赤ピーマン チンゲンサイ		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	35.7
	ごはん					精白米			
9 木	牛乳		牛乳						787
	カミカミ佃煮	花かつお	かえりちりめん 細切昆布			三温糖		濃口しょうゆ・みりん	
	うま煮	牛肉・平天 がんもどき		にんじん	こんにゃく・たまねぎ たけのこ 干しいたけ・アラスカ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	31.4
	くだもの (河内晩柑)				河内晩柑				
10 金	レーズンパン					レーズンパン			
	牛乳		牛乳						768
	白身魚のベーコン巻き	ホキ・ベーコン					オリーブオイル サラダ油	白ワイン・ガーリック バジル・食塩・こしょう	
	コーンスープ			にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ とうもろこし クリームコーン	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	34.9
ヨーグルト		ヨーグルト							
13 月	ごはん					精白米			766
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものそぼろ煮	若どり・豚肉・厚あげ		にんじん	たまねぎ・干しいたけ えだまめ	じゃがいも・黒砂糖 でん粉	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	29.6
	酢みそあえ	白みそ		にんじん	こんにゃく・だいこん きゅうり	上白糖	いりごま	酢・みりん・食塩	
14 火	さげごはん	紅鮭フレーク		さやいんげん	だいこん漬	精白米	いりごま	濃口しょうゆ・みりん	750
	牛乳		牛乳						
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ・卵	青のり粉			小麦粉・でん粉	油		28.3
	赤だし	豆腐・赤みそ・赤だしみそ		にんじん・みつば	たまねぎ・しめじ	白玉麩・じゃがいも		煮干	
15 水	シーフードスープスパゲティ	ベーコン・えび 白いカ ペビーホタテ貝	スキムミルク 生クリーム 牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ クリームコーン マッシュルーム	ソフトめん・小麦粉	サラダ油・バター	白ワイン・チキンスープ ローリエ・食塩・こしょう	810
	牛乳		牛乳						
	ポテトフレンチサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ	じゃがいも・上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	34.1
	玄米ごはん					精白米・玄米			
16 木	牛乳		牛乳						784
	若どりのねぎ塩焼き	若どり		葉ねぎ	しょうが		サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
	白玉汁	かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	白玉餅		出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩	30.8
	ミニトマト			ミニトマト					
17 金	米粉パン					米粉パン			
	牛乳		牛乳						747
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
	あじのマリネ	あじ		赤ピーマン・黄ピーマン	たまねぎ・レモン果汁	でん粉・上白糖	油	白ワイン・食塩 ワインビネガー 食塩・こしょう	33.1
野菜スープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	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		
20 月	豚キムチ丼	豚肉・厚あげ・中みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・もやし 根深ねぎ きくらげ・白菜キムチ にんにく	精白米・三温糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	773
	牛乳		牛乳						
	ナムル				キャベツ・きゅうり・にんにく	じゃがいも・上白糖	いりごま・ごま油	濃口しょうゆ・食塩 一味とうがらし	29.2
	くだもの (冷凍みかん)				冷凍みかん				
21 火	ごはん					精白米			765
	牛乳		牛乳						
	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	34.2
	含め煮	平天・高野豆腐		にんじん	こんにゃく・ごぼう 干しいたけ・えだまめ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	出しがつお・濃口しょうゆ・みりん	
22 水	しょうゆラーメン	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ 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	773
	牛乳		牛乳						
	揚げえびしゅうまい	海老しゅうまい					油		33.7
	くだもの (河内晩柑)				河内晩柑				

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 (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)
23 木	麦ごはん					精白米・麦		766		
	牛乳		牛乳							
	大豆のいそ煮	牛肉・平天・大豆・油あげ	干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・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		
	はりはり漬け			みつば	切干しだいこん	上白糖	いりごま	酢・濃口しょうゆ・食塩		
24 金	黒糖パン					黒糖パン		752		
	牛乳		牛乳							
	ミートグラタン	豚肉	ミックスチーズ	トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・なす・にんにく	じゃがいも・三温糖	サラダ油	赤ワイン・ウスターソース 食塩・こしょう		
	豆乳スープ	若どり・豆乳		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 マッシュルーム	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		
27 月	ごはん					精白米		764		
	牛乳		牛乳							
	赤魚の四川だれかけ	赤魚			根深ねぎ・しょうが	でん粉・三温糖	油・いりごま	酒・食塩・濃口しょうゆ みりん・一味とうがらし		
	春雨の中華炒め	焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし・きくらげ	緑豆春雨	ごま油	酒・濃口しょうゆ オイスターソース・食塩 こしょう		
28 火	ごはん					精白米		749		
	牛乳		牛乳							
	ふりかけ (米と野菜)					ふりかけ				
	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		
キャベツと桜えびの酢のもの		さくらえび		キャベツ・もやし	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩			
29 水	きつねうどん	すしあげ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん	たまねぎ・えのきたけ 根深ねぎ	うどん・三温糖		濃口しょうゆ・みりん 出しがら・出し昆布・酒 濃口しょうゆ・食塩		
	牛乳		牛乳							
	アーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド	濃口しょうゆ・食塩		
	くだもの (冷凍みかん)				冷凍みかん					
30 木	麦ごはん					精白米・麦		745		
	牛乳		牛乳							
	ままかりの三杯酢		ままかり			三温糖	油	酢・濃口しょうゆ		
	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	三温糖	ごま油	濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	千両なすのみそ汁	豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	じゃがいも		煮干		
きびだんご					きび団子					
31 金	米粉パン					米粉パン		748		
	牛乳		牛乳							
	ポークビーンズ	豚肉・荒挽ウインナー・大豆		にんじん さやいんげん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・三温糖	サラダ油	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		
	マーマレードサラダ			赤ピーマン	切干しだいこん・キャベツ・きゅうり	マーマレード	オリーブオイル	ワインビネガー・食塩・こしょう		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。