

# 岡山市立福南中学校予定献立表

令和6年8・9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)
29	ごはん					精白米		745	
	牛乳		牛乳						
	ふりかけ (ゆかり)				ゆかり				
	さけのねぎ塩焼き	さけ		葉ねぎ	しょうが		サラダ油		酒・濃口しょうゆ・食塩
夏野菜のみそ汁	油あげ・豆腐 中みそ・赤みそ		かぼちゃ・にんじん オクラ	たまねぎ・なす			煮干	30.2	
30	バターロールパン					バターロールパン		803	
	牛乳		牛乳						
	白花豆のトマト煮	ベーコン		にんじん・トマト さやいんげん・トマト チャップ	たまねぎ マッシュルーム	ひよこ豆 じゃがいも 三温糖	サラダ油		ウスターソース 食塩・こしょう
ミックスフルーツ				みかん缶 パインチビット 黄桃缶	カットゼリー			24.8	
2	麦ごはん					精白米・麦		761	
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	牛肉・厚あげ		にんじん	こんにゃく・たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・三温糖	サラダ油		酒・濃口しょうゆ・食塩
	即席漬け				だいこん漬・キャベツ		いりごま		濃口しょうゆ・食塩
くだもの (冷凍みかん)				冷凍みかん				26.6	
3	ごはん					精白米		763	
	牛乳		牛乳						
	じゃことピーマンのふりかけ		ちりめんじゃこ	ピーマン	しょうが	上白糖			濃口しょうゆ・みりん
	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
きんぴら	豚肉・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	酒・濃口しょうゆ みりん・一味とうがらし	36.4	
4	五目うどん	若どり・かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・しめじ	うどん		出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ 食塩	772
	牛乳		牛乳						
	いかの天ぷら	いか天ぷら					油		
	くだもの (なし)				なし				
5	キーマカレー	豚肉 若どり 大豆		にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・なす にんにく・しょうが	精白米	サラダ油 カレールウ	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ・カレー粉 クミン・ターメリック ローリエ・ガラムマサラ 食塩・こしょう	779
牛乳		牛乳							
枝豆サラダ				キャベツ・えだまめ	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		
ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト						29.4	
6	レーズンパン					レーズンパン		776	
	牛乳		牛乳						
	いわしのピザソース焼き	いわし	ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ				白ワイン・食塩 こしょう・ピザソース
かぼちゃスープ	ベーコン・豆乳		かぼちゃ かぼちゃペースト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	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	34.6	
9	わかめごはん		わかめ			精白米		756	
	牛乳		牛乳						
	いり煮	若どり・がんもどき		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 しょうが	じゃがいも・三温糖	サラダ油		酒・濃口しょうゆ みりん
大根のおかかあえ	花かつお		にんじん	だいこん・キャベツ	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・食塩	28.9	
10	ごはん					精白米		769	
	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
	汁ビーフン	焼豚・豆腐		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし きくらげ	ビーフン	ごま油		とりがら・酒 うす口しょうゆ・食塩 こしょう
くだもの (冷凍りんご)				冷凍りんご				26.1	
11	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 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・バジル 食塩・こしょう	760
	牛乳		牛乳						
	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	
33.0									
12	ごはん					精白米		770	
	牛乳		牛乳						
	若どりの照り焼き	若どり				三温糖	サラダ油		酒・食塩 濃口しょうゆ・みりん
	ゆばのすまし汁	豆腐・ゆば	昆布	にんじん・葉ねぎ	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
くだもの (冷凍みかん)				冷凍みかん				30.4	
13	米粉パン					米粉パン		747	
	牛乳		牛乳						
	アプリコットジャム					アプリコットジャム			
	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
ベーコンスープ	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	33.5	

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)
17	麦ごはん					精白米・麦		761	
	牛乳		牛乳						
	さわらの梅みそ焼き	さわら・中みそ			ねり梅		サラダ油	酒・食塩・みりん・濃口しょうゆ	
	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	31.1
	くだもの (ぶどう)				ぶどう				
18	サラダ中華めん		ちりめんじゃこ・茎わかめ	にんじん	もやし・きゅうり とうもろこし・きくらげ	中華めん		冷し中華スープ	770
	牛乳		牛乳						
	えびとぎつまいものごまがらめ	大豆	えび唐揚			てん粉・さつまいも・三温糖	油・いりごま	濃口しょうゆ・みりん	33.8
19	ごはん					精白米		755	
	牛乳		牛乳						
	タッカルビ	若どり		チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ 根深ねぎ・にんにく しょうが	トック・上白糖	ごま油	酒・濃口しょうゆ コチジャン・食塩 こしょう	26.3
	もずくスープ	焼豚・豆腐	もずく	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	ごま油	とりがら・酒 濃口しょうゆ・食塩 こしょう	
20	米粉パン					米粉パン		760	
	牛乳		牛乳						
	さけのマスタードソースかけ	さけ	生クリーム		レモン果汁		サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう 粒マスタード・白ワイン・ 食塩	
	スパゲティソテー (バジル風味)	ベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ とうもろこし・しめじ にんにく	スパゲティ	オリーブオイル	バジル・うす口しょうゆ・ 食塩・こしょう	38.0
	くだもの (冷凍ピーチ)				冷凍ピーチ				
24	ツナそぼろごはん	まぐろ油漬		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たまねぎ とうもろこし・しょうが	精白米・三温糖	サラダ油	濃口しょうゆ・みりん・食塩	744
	牛乳		牛乳						
	赤だし	豆腐・赤みそ・赤だしみそ		にんじん・青にら	たまねぎ	白玉麩・じゃがいも		煮干	26.2
25	あっさりうどん			葉ねぎ	しょうが	うどん	いりごま	出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・みりん 食塩	784
	牛乳		牛乳						
	テンペ入りかきあげ	いか・テンペ・卵	干ひじき	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉・米粉・てん粉	油	食塩	
	ゆかりあえ				キャベツ・ゆかり			濃口しょうゆ・食塩	27.9
	おはぎ				おはぎ				
26	ごはん					精白米		769	
	牛乳		牛乳						
	うま煮	牛肉・平天 がんとどき		にんじん さやいんげん	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 みりん・食塩	
	おひたし			こまつな	キャベツ・もやし	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・食塩	27.4
	くだもの (冷凍みかん)				冷凍みかん				
27	ココアパン					ココアパン		749	
	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	
	クリームスープ	ベーコン	スキムミルク 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・クリームコーン	白花生豆・白いんげん豆ペースト じゃがいも	サラダ油 ポタージュ ホワイトルウ	食塩・こしょう	36.8
30	ごはん					精白米		776	
	牛乳		牛乳						
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		ピーマン	こんにゃく・たまねぎ しょうが	黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ みりん	
	秋なすのみそ汁	豆腐・油あげ 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	31.3
	アセロラゼリー					アセロラゼリー			