

岡山市立福南中学校予定献立表

令和7年1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 (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)
9	木	麦ごはん					精白米・麦			759
		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	こんにやく・ごぼう	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	31.0
		酢のもの		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ・もやし	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩	
10	金	米粉パン					米粉パン			760
		牛乳		牛乳						
		さけのムニエル	さけ				小麦粉	サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう	38.0
		スパゲティソテー (ケチャップ)	ベーコン	粉チーズ	にんじん チンゲンサイ トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ エリンギ・にんにく	スパゲティ	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	
14	火	ごはん					精白米			782
		牛乳		牛乳						
		松風焼き	絞り豆腐・まぐろ油漬・卵	干ひじき	にんじん	たまねぎ・干ししいたけ	三温糖	ごま油・いりごま	酒・濃口しょうゆ・食塩	29.3
		白玉汁	かまぼこ	昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ	白玉餅		出しがつつお・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩	
15	水	カレーめん	豚肉	スキムミルク	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・干しぶどう にんにく・しょうが	ソフトめん 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	759
		牛乳		牛乳						31.9
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	
		16	木	ちぬのかけめし	チヌミンチ ちくわ・油あげ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう 干ししいたけ・しょうが	精白米・さといも 三温糖・でん粉	サラダ油・ごま油
牛乳				牛乳						31.1
白あえ	豆腐・白みそ			干ひじき	にんじん・ほうれんそう	こんにやく	三温糖・上白糖	いりごま	濃口しょうゆ・煮干・みりん・食塩	
17	金			米粉パン					米粉パン	
		牛乳		牛乳						
		豚肉の粒マスタード揚げ	豚肉				でん粉	油	赤ワイン・食塩・こしょう 粒マスタード・バジル	36.8
		ビーンズスープ	ミックス豆		にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	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	ごはん					精白米			761
		牛乳		牛乳						
		マーボー大根	豚肉・大豆・厚あげ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	だいこん・たまねぎ たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが	三温糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ オイスターソース 豆板醤・食塩・こしょう	28.6
		ばんさんすう	ロースハム	茎わかめ		キャベツ	緑豆春雨・上白糖	ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩・洋がらし	
21	火	ごはん					精白米			765
		牛乳		牛乳						
		あじの香味焼き	あじ		葉ねぎ	しょうが		いりごま・サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	35.9
		卵とじ煮	卵・油あげ・高野豆腐		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・切干しだいこん 干ししいたけ	じゃがいも・三温糖		煮干・濃口しょうゆ・みりん・食塩	
22	水	カうどん	餅しのだ・若どり かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・しめじ	うどん・三温糖		濃口しょうゆ・みりん 出しがつつお・出し昆布・酒 濃口しょうゆ・食塩	754
		牛乳		牛乳						29.2
		アーモンドあえ			こまつな	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 (ぼんかん)				ぼんかん				
23	木	ごはん					精白米			754
		牛乳		牛乳						28.7
		赤魚のおろしあんかけ	赤魚			しょうが・だいこん	でん粉・上白糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ	
		みそ汁	豆腐・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	
24	金	米粉パン					米粉パン			754
		牛乳		牛乳						
		いちごジャム					いちごミックスジャム			29.3
		さといもとれんこんのグラタン	若どり	牛乳・ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ・れんこん マッシュルーム	白花豆&白いんげん豆ペースト さといも・パン粉	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	
27	月	野菜スープ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし		サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	761
		麦ごはん					精白米・麦			
		牛乳		牛乳						30.7
		手作り青菜ふりかけ	花かつお	ちりめんじゃこ	こまつな	しょうが	三温糖		濃口しょうゆ・みりん	
すきやき	牛肉・焼き豆腐		にんじん	こんにやく・たまねぎ ごぼう・はくさい 根深ねぎ りんご	強力麩・じゃがいも 黒砂糖・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	36.4		
くだもの (りんご)										
29	水	海鮮あんかけそば	いか・えび ベビーホタテ貝 うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・たけのこ きくらげ・しょうが	中華めん・でん粉	ごま油	とりがら・酒 オイスターソース・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	760
		牛乳		牛乳						36.4
		揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		
		30	木	ごはん					精白米	
牛乳				牛乳						
さわらのヤンニョムジャン焼き	さわら					根深ねぎ・にんにく・しょうが		いりごま・ごま油・サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	33.6
みそチゲ	豚肉・押し豆腐 中みそ・赤みそ				にんじん・青にら	たまねぎ・もやし 白菜キムチ・しめじ	トック・じゃがいも	ごま油	煮干・酒・豆板醤	
31	金	ココアパン					ココアパン			760
		牛乳		牛乳						32.2
		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・ブロッコリー	たまねぎ	白花豆&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	
		ほうれんそうサラダ	ミニウインナー		ほうれんそう	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	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。