岡山市立福南中学校予定献立表

令和7年2月

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(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			
		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		
		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		
3 月	ごはん					精白米		770	
	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
	呉汁	ちくわ・油あげ 大豆・中みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さといも		煮干	
4 火	ごはん					精白米		779	
	牛乳		牛乳						
	うま煮	牛肉・平天 がんもどき		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ たけのこ	じゃがいも・三温糖	サラダ油		酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩
	菜の花のからしあえ くだもの(いよかん)			菜の花・ほうれんそう	はくさい いよかん	上白糖		濃口しょうゆ・食塩・洋がらし	
5 水	五目うどん	豚肉・かまぼこ 厚あげ	昆布	にんじん	たまねぎ・はくさい しめじ・根深ねぎ	うどん		出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ・食塩	751
	牛乳		牛乳						
	フルーツ蒸しまん				クリスタルアップル ドライパイ	ホットケーキ粉・米粉			
6 木	麦ごはん					精白米・麦		809	
	牛乳		牛乳						
	若どりのごまがらめ	若どり				でん粉・三温糖	油・いりごま		酒・食塩 濃口しょうゆ・みりん
	かす汁	さけ・油あげ 中みそ・白みそ		にんじん・葉ねぎ	こんにやく・だいこん ごぼう・はくさい	さといも		酒かす・煮干	
7 金	米粉パン					米粉パン		747	
	牛乳		牛乳						
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
	ポトフ	豚肉 荒挽ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい だいこん・セロリー にんにく	じゃがいも	サラダ油		とりがら・赤ワイン 濃口しょうゆ・食塩 こしょう・ローリエ
	チーズサラダ		チーズ	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	
10 月	ごはん					精白米		756	
	牛乳		牛乳						
	ちゃんこ	若どり・油あげ 焼き豆腐		にんじん	しょうが・はくさい しめじ・根深ねぎ	でん粉・さといも くず切り・三温糖			酒・濃口しょうゆ・食塩 出しがつお・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	
12 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 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・豚骨・酒 濃口しょうゆ・食塩 こしょう	775
	牛乳		牛乳						
	春巻					春巻	油		
	くだもの(はるみ)				はるみ				
13 木	ごはん					精白米		764	
	牛乳		牛乳						
	関東煮	牛肉・平天 がんもどき	角切昆布	にんじん さやいんげん	こんにやく・だいこん	三温糖・さといも 黒砂糖	サラダ油		酒・濃口しょうゆ みりん・食塩
	おひたし			ほうれんそう	キャベツ・もやし	上白糖		濃口しょうゆ みりん・食塩	
14 金	胚芽パン					胚芽パン		749	
	牛乳		牛乳						
	白身魚のピザソース焼き	シルバー	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
	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
	一口ゼリー					ぶどうゼリー			
17 月	ごはん					精白米		755	
	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	
18 火	手巻きずし	まぐろ油漬・いか チキンウインナー	手巻きずし		ちらしずしの具・キャベツ	精白米・でん粉	マヨネーズ・油	酢・食塩・こしょう・酒・食塩	794
	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・なめこ	白玉麩・じゃがいも		煮干	
19 水	ハッシュドビーフめん	牛肉		にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム セロリー・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 ハヤシルウ	赤ワイン デミグラスソース ウスターソース・オレガノ 食塩・こしょう	760
	牛乳		牛乳						
	白菜のレモンあえ			ブロッコリー・にんじん	はくさい・レモン	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	
20 木	麦ごはん					精白米・麦		762	
	牛乳		牛乳						
	あじのねぎみそかけ	あじ・白みそ・麦みそ			しょうが・根深ねぎ	上白糖	サラダ油		酒・食塩
	吉野煮	若どり・うずら卵 厚あげ		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう・しめじ	さといも 三温糖・でん粉		出しがつお・酒 濃口しょうゆ みりん・食塩	

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				
		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			
		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			
21	金	焼きそばサンド	豚肉 花かつお	青のり粉	にんじん 葉ねぎ	キャベツ・つけしょうが	米粉パン・乾めん	サラダ油	酒・お好みソース ウスターソース 食塩・こしょう	74.9
		牛乳		牛乳						
		豆乳スープ	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	サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	30.9
		ヨーグルト		ヨーグルト						
25	火	チキンカレーライス	若どり	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 食塩・こしょう	75.5
		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	ワインピネガー 食塩・こしょう	22.8
26	水	キムチラーメン	豚肉・中みそ 赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ 白菜キムチ・もやし きくらげ・にんにく	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨 酒・みりん こしょう	77.2
		牛乳		牛乳						
		チヂミ	いか・卵		にんじん・青にら		じゃがいも 小麦粉・米粉	サラダ油・ごま油	ポン酢	35.8
27	木	玄米ごはん					精白米・玄米			78.0
		牛乳		牛乳						
		ちぬの野菜あんかけ	ちぬ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ	でん粉・三温糖	油	酒・濃口しょうゆ 食塩	27.7
		いももち汁	油あげ	昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ・ごぼう・はくさい	いももち	出しがら・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩		
28	金	米粉パン					米粉パン			
		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・ウスターソース 食塩・こしょう	74.7
		マーマレードサラダ			にんじん	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	ワインピネガー・食塩・こしょう	32.4

※ 都合により、献立が変更する場合があります。