

岡山市立福南中学校予定献立表

令和7年3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となる	(緑) おもに体の調子を整えるものとなる	(黄) おもにエネルギーのものとなる			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)
3 月	赤飯					赤飯		804	
	牛乳		牛乳						
	ごま塩						ごま塩		
	さわらの西京焼き	さわら・白みそ					サラダ油 酒・食塩 みりん・濃口しょうゆ		
	のっぺい	若どり・ちくわ 厚あげ		にんじん さやいんげん	こんにやく・だいこん ごぼう・しめじ	さといも・三温糖 てん粉	ごま油 煮干・酒 濃口しょうゆ みりん・食塩		34.2
お祝い紅白ゼリー					お祝い紅白ゼリー				
4 火	デミカツ丼 (カツ・キャベツ)	豚肉・卵・赤みそ			アップルソース キャベツ	精白米・小麦粉 パン粉・三温糖 てん粉	油 赤ワイン・食塩・こしょう デミグラスソース ウスターソース	811	
	牛乳		牛乳						
	すまし汁	豆腐	昆布	にんじん・みつば	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	28.8	
5 水	シーフードスープスパゲティ	いか・えび ほたて小柱	スキムミルク 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	ソフトめん 白花豆&白いんげん 豆ペースト	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	744	
	牛乳		牛乳						
	ハムサラダ	ロースハム		ブロッコリー	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・洋がらし	36.5	
6 木	麦ごはん					精白米・麦		726	
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	牛肉・平天		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも 三温糖・黒砂糖	サラダ油 酒・濃口しょうゆ 食塩		
	おかかあえ	花かつお		こまつな にんじん	はくさい 切干しだいこん せとか	上白糖	濃口しょうゆ・食塩		25.0
7 金	レーズンパン					レーズンパン		745	
	牛乳		牛乳						
	さけのマヨネーズ焼き	さけ			たまねぎ		マヨネーズ 白ワイン・食塩・こしょう		
	コーンスープ	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 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		32.6
10 月	ごはん					精白米		758	
	牛乳		牛乳						
	のり佃煮		のり佃煮						
	いりどうふ	若どり・卵・押し豆腐		にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ	じゃがいも 三温糖	ごま油 酒・濃口しょうゆ みりん・食塩		31.4
わけぎのぬた	いか・白みそ	わかめ	わけぎ・葉ねぎ	はくさい	上白糖	酢・みりん・食塩			
11 火	ごはん					精白米		795	
	牛乳		牛乳						
	若どりの四川だれ	若どり			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		25.6
春雨スープ	ベーコン		にんじん 青にら	たまねぎ きくらげ	緑豆春雨 じゃがいも	ごま油 とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう			
12 水	かやくうどん	豚肉・かまぼこ 油あげ	昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう はくさい	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	746	
	牛乳		牛乳						
	ふくふく豆	いり大豆・きな粉				三温糖	食塩	33.9	
くだもの (清見オレンジ)				清見オレンジ					
17 月	ごはん					精白米		747	
	牛乳		牛乳						
	蒸ししゅうまい	焼売							
八宝菜	豚肉・えび うずら卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・きくらげ しょうが	でん粉	ごま油 酒・オイスターソース 濃口しょうゆ・食塩 こしょう	31.2		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。