

岡山市立福南中学校予定献立表

令和5年12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とになる			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 金	米粉パン					米粉パン		751	
	牛乳		牛乳						
	メープルジャム					メープルジャム			
	ボルシチ	牛肉	粉チーズ サワークリーム	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・かぶ マッシュルーム	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・食塩 こしょう
レモンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・レモン	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう		
4 月	麦ごはん					精白米・麦		789	
	牛乳		牛乳						
	松風焼き	絞豆腐 まぐろ油漬・卵	干ひじき	にんじん	たまねぎ・干しいたけ	三温糖	ごま油・いりごま	酒・濃口しょうゆ 食塩	
豚汁	豚肉・油あげ 中みそ・赤みそ		にんじん	こんにゃく・たまねぎ だいこん・根深ねぎ	さつまいも		煮干・酒		
5 火	ごはん					精白米		769	
	牛乳		牛乳						
	いわしのにんにくしょうゆ揚げ すいとん	いわし			にんにく・しょうが	でん粉	油	酒・食塩・濃口しょうゆ	
若どり・ちくわ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・はくさい	小麦粉・米粉	サラダ油	食塩・煮干・濃口しょうゆ・食塩			
6 水	カレーなんばん	豚肉・油あげ		にんじん	たまねぎ・ごぼう 根深ねぎ	うどん・でん粉	サラダ油 和風カレールウ カレールウ	出しがら・出し昆布 酒・濃口しょうゆ・食塩	753
	牛乳		牛乳						
	小魚アーモンド くだもの(なし)		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	
				なし					
7 木	ごはん					精白米		747	
	牛乳		牛乳						
	とりちゃんこ ごま酢あえ	若どり・合鴨ボール 厚あげ		にんじん・しゅんぎく	こんにゃく・だいこん ごぼう・はくさい しめじ・しょうが		ごま油	酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	
		わかめ		キャベツ・もやし	上白糖	いりごま	酢・濃口しょうゆ・食塩		
8 金	米粉パン					米粉パン		781	
	牛乳		牛乳						
	さわらの粒マスタード揚げ	さわら				でん粉	油		白ワイン・食塩・こしょう 粒マスタード・パジル
	パスタスープ くだもの(みかん)			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	マカロニ・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
				みかん					
11 月	ごはん					精白米		764	
	牛乳		牛乳						
	みそおでん 水菜の即席漬	若どり・平天 がんとどき 赤だしみそ	角切昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく・だいこん	さといも・黒砂糖	サラダ油	煮干・酒 濃口しょうゆ・食塩	
		ちりめんじゃこ	みずな	キャベツ・だいこん漬			濃口しょうゆ・食塩		
12 火	トマトピラフ			トマトピラフの具		精白米		766	
	牛乳		牛乳						
	さけの香草パン粉焼き 豆乳スープ	さけ				パン粉	サラダ油	白ワイン・食塩 こしょう スパイスミックス	
	ベーコン・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 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		
13 水	北海ラーメン	豚肉・いか・えび ペビーホタテ貝 中みそ・赤みそ		にんじん	たまねぎ・もやし とうもろこし・根深ねぎ にんにく・しょうが	中華めん	ごま油・バター	とりがら・豚骨・酒 濃口しょうゆ・食塩 こしょう・一味とうがらし	790
	牛乳		牛乳						
	華風サラダ ヨーグルト	焼豚		ほうれんそう 赤ピーマン		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	
		ヨーグルト							
14 木	ごはん					精白米		764	
	牛乳		牛乳						
	五目豆 ゆず香あえ	牛肉・平天 大豆・油あげ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん・干しいたけ しょうが	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	
			にんじん	だいこん・ゆず	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩		
15 金	黒糖パン					黒糖パン		750	
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのチーズ焼き かぶらスープ	若どり・大豆	ミックスチーズ	かぼちゃペースト・かぼちゃ	たまねぎ	三温糖	サラダ油	白ワイン・濃口しょうゆ	
	ベーコン		にんじん・こまつな トマトピューレー トマトケチャップ	かぶ・たまねぎ・キャベツ	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		
18 月	麦ごはん					精白米・麦		803	
	牛乳		牛乳						
	若どりとごぼうの照り煮 かきたま汁	若どり			ごぼう・えだまめ	でん粉・黒砂糖	油・いりごま	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん	
	卵・豆腐	昆布	にんじん・葉ねぎ こまつな	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でん粉		出しがら・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩		
19 火	ごはん					精白米		777	
	牛乳		牛乳						
	マーボー春雨 大根の中華あえ くだもの(りんご)	豚肉・厚あげ・赤みそ		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	緑豆春雨・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	
		ちりめんじゃこ・茎わかめ		だいこん・キャベツ りんご	上白糖	いりごま・ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩・洋がらし		
20 水	たらこスープスパゲティ	ベーコン・たらこ		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ	ソフトめん・じゃがいも	バター・ホワイトルウ ポタージュ	白ワイン・濃口しょうゆ・こしょう	799
	牛乳		牛乳						
	コーヒー牛乳のもと ビーンズサラダ					コーヒー牛乳のもと			
	ミックス豆			キャベツ・はくさい	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。