

# 岡山市立福南中学校予定献立表

令和5年7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	あなごごはん	あなご				精白米・三温糖・てん粉		濃口しょうゆ・みりん	765
	牛乳		牛乳						
	冬瓜のごま酢あえ				とうがん・キャベツ きゅうり	上白糖	いりごま	酢・濃口しょうゆ・食塩	
	そうめん汁	かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ しょうが	そうめん・じゃがいも		出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・うす口しょうゆ みりん・食塩	28.9
4 火	ごはん					精白米			753
	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 てん粉	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	
	小魚のアーモンドがらめ		ちりめんじゃこ			三温糖	ローストアーモンド	濃口しょうゆ・みりん	
	ミニトマト			ミニトマト					29.9
5 水	おろしぶっかけうどん		きざみのり	葉ねぎ	だいこん・しょうが	うどん		出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・みりん・食塩	755
	牛乳		牛乳						
	さわらのゆかり揚げ	さわら・卵			ゆかり	小麦粉・てん粉	油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
	きゅうりのからしあえ				きゅうり・キャベツ	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・洋がらし・食塩	
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん				32.3
6 木	麦ごはん					精白米・麦			749
	牛乳		牛乳						
	五目豆	牛肉・平天・大豆・油あげ	角切昆布	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	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	
	酢のもの			にんじん	キャベツ・もやし	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩	29.9
7 金	胚芽パン					胚芽パン			759
	牛乳		牛乳						
	なすとかぼちゃのチーズ焼き	豚肉・大豆	ミックスチーズ	かぼちゃ	なす・たまねぎ	三温糖	サラダ油	赤ワイン・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
	野菜スープ	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	36.2
10 月	ごはん					精白米			754
	牛乳		牛乳						
	手作り梅ひじきふりかけ		干ひじき	にんじん	ねり梅	上白糖	いりごま・サラダ油	濃口しょうゆ・みりん	
	あじの南蛮漬け	あじ		ピーマン・赤ピーマン	たまねぎ	でん粉・三温糖	油	酒・食塩・酢・濃口しょうゆ 一味とうがらし	
	みそ汁	豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ		にんじん・オクラ	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		煮干	29.7
11 火	夏野菜のカレーライス	牛肉	スキムミルク	にんじん・かぼちゃ トマトケチャップ	たまねぎ・なす・えだまめ にんにく・しょうが 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 ガラムマサラ・食塩・こしょう	832
	牛乳		牛乳						
	大根サラダ				だいこん・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	
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料						
12 水	塩ラーメン	豚肉・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ もやし・とうもろこし きくらげ・にんにく	中華めん	いりごま・ごま油	とりがら・豚骨・出しがつお 酒・うす口しょうゆ・食塩 こしょう	779
	牛乳		牛乳						
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン・厚あげ・花かつお			にがうり・キャベツ にんにく・しょうが		ごま油	オイスターソース・酒 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
	くだもの(冷凍パイ)				冷凍パイ				36.9
13 木	とりめし	若どり			しょうが・たまねぎ	精白米・てん粉・黒砂糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん	781
	牛乳		牛乳						
	はんぺんのすまし汁	はんぺん・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	
	はんぺんのすまし汁								27.0
14 金	米粉パン					米粉パン			773
	牛乳		牛乳						
	マーマレード					マーマレード			
	さけの香草パン粉焼き	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 オレガノ・バジル	
	ラタトゥイユ	ベーコン		にんじん・トマト 黄ピーマン・ピーマン トマトピューレー	たまねぎ・キャベツ・なす マッシュルーム・にんにく	マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル	濃口しょうゆ・食塩・こしょう	33.1

※ 都合により、献立が変更する場合があります。