

岡山市立福南中学校予定献立表

令和5年8.9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のになる			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)
29	ごはん					精白米		759	
	牛乳		牛乳						
	若どりの甘から煮	若どり		ピーマン	こんにやく・ごぼう・しょうが	黒砂糖・でん粉	サラダ油		酒・濃口しょうゆ・みりん
	魚そうめん汁	魚そうめん・豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ	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
	くだもの (冷凍みかん)				冷凍みかん			28.3	
30	コーンラーメン	豚肉・焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし きくらげ・とうもろこし にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	豚骨・とりがら・酒 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	760
	牛乳		牛乳						33.8
	カミカミポテト	大豆	かえりちりめん			でん粉・じゃがいも	油	食塩	
31	ごはん					精白米		747	
	牛乳		牛乳						
	ふりかけ (胚芽)					胚芽ふりかけ			
	さけのねぎ塩焼き	さけ		葉ねぎ	しょうが		サラダ油		酒・濃口しょうゆ・食塩
	夏野菜のみそ汁	油あげ・中みそ・赤みそ		かぼちゃ・にんじん・オクラ	たまねぎ・なす	じゃがいも		煮干	29.7
1	ミニバターロールパン					バターロールパン		800	
	牛乳		牛乳						
	救給カレー					救給カレー			
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ							19.9
	ミックスフルーツ				みかん缶・パインチビット・黄桃缶	カットゼリー			
4	ごはん					精白米		752	
	牛乳		牛乳						
	さわらの梅みそ焼き	さわら・中みそ			ねり梅		サラダ油		酒・食塩・みりん 濃口しょうゆ
	きんぴら	豚肉・平天		にんじん・ピーマン	こんにやく・ごぼう・たけのこ	じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油		酒・濃口しょうゆ みりん・一味とうがらし
5	ライス					精白米		772	
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	豚肉・若どり・ひよこ豆		にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム にんにく	金時豆・じゃがいも・パン粉	サラダ油		赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・濃口しょうゆ 食塩・こしょう 一味とうがらし
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ・上白糖	サラダ油		ワインビネガー・食塩・こしょう
	ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト					28.9	
6	五目うどん	若どり・かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ だいこん・しめじ	うどん		出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ・食塩	771
	牛乳		牛乳						
	いかの天ぷら	いか天ぷら					油		
		くだもの (なし)				なし			30.4
7	牛丼	牛肉		にんじん	こんにやく・たまねぎ ごぼう・根深ねぎ	精白米・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ	742
	牛乳		牛乳						
	きゅうりの酢のもの		ちりめんじゃこ		きゅうり・もやし	上白糖		酢・濃口しょうゆ 食塩	
8	米粉パン					米粉パン		754	
	牛乳		牛乳						
	いわしのピザソース焼き	いわし	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
	かぼちゃスープ	ベーコン・豆乳		かぼちゃ・かぼちゃペースト にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	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
	くだもの (冷凍りんご)				冷凍りんご			34.5	
11	わかめごはん		わかめ			精白米		763	
	牛乳		牛乳						
	いり煮	若どり・がんもどき		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・たけのこ 干しいたけ・しょうが	じゃがいも・三温糖	サラダ油		酒・濃口しょうゆ・みりん
	おひたし			こまつな	キャベツ・もやし	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・食塩	28.7
12	ごはん					精白米		756	
	牛乳		牛乳						
	赤魚の甘酢あんかけ	赤魚			しょうが・根深ねぎ	でん粉・三温糖	油		酒・食塩・酢 濃口しょうゆ
	中華炒め	焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし・きくらげ	じゃがいも	ごま油	酒・濃口しょうゆ オイスターソース・食塩 こしょう	28.2
13	ミートソースめん	豚肉・大豆	粉チーズ	にんじん・ピーマン トマトピューレ トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー マッシュルーム・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	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・オレガノ バジル・食塩・こしょう	800
	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	ワインビネガー 食塩・こしょう	
	くだもの (冷凍みかん)				冷凍みかん			34.2	
14	麦ごはん					精白米・麦		747	
	牛乳		牛乳						
	大豆のいそ煮	牛肉・平天 大豆・厚あげ	干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう 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
	大根のおかかあえ	花かつお		にんじん	だいこん・きゅうり	上白糖		濃口しょうゆ みりん・食塩	30.3
15	レーズンパン					レーズンパン		746	
	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
	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
	ミニトマト			ミニトマト				35.9	

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				
		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			
19	火	そばろごはん	豚肉・若どり・大豆		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たまねぎ とうもろこし・しょうが	精白米・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	764
		牛乳		牛乳						
		切り干し大根のみそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・切干しだいこん	じゃがいも		煮干	31.4
20	水	サラダ中華めん		ちりめんじゃこ 茎わかめ	にんじん	もやし・きゅうり とうもろこし・きくらげ	中華めん		冷し中華スープ	787
		牛乳		牛乳						
		えびとさつまいものごまがらめ くだもの(ぶどう)	大豆	えび唐揚げ			てん粉・さつまいも・三温糖	油・いりごま	濃口しょうゆ・みりん	33.9
21	木	ごはん					精白米			771
		牛乳		牛乳						
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		ピーマン	こんにゃく・たまねぎ・しょうが	黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん	30.6
	白玉汁	かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	白玉餅		出しがら・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩		
22	金	米粉パン					米粉パン			747
		牛乳		牛乳						
		アプリコットジャム					アプリコットジャム			
	あじのマリネ	あじ		赤ピーマン・黄ピーマン	たまねぎ・レモン果汁	でん粉・上白糖	油	白ワイン・食塩 ワインビネガー 食塩・こしょう	33.4	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん・トマト パセリ トマトピューレー	キャベツ・たまねぎ セロリー・にんにく	マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう		
25	月	麦ごはん					精白米・麦			759
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが 即席漬け	牛肉・厚あげ		にんじん	こんにゃく・たまねぎ・えだまめ だいこん漬・キャベツ	じゃがいも・三温糖	サラダ油 いりごま	酒・濃口しょうゆ・食塩 濃口しょうゆ・食塩	27.2
26	火	ごはん					精白米			754
		牛乳		牛乳						
		じゃことピーマンのふりかけ たちうおの塩焼き 秋なすのみそ汁	たちうお 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	ちりめんじゃこ	ピーマン	しょうが	上白糖	サラダ油	濃口しょうゆ・みりん 酒・濃口しょうゆ・食塩	30.0
27	水	あっさりうどん			葉ねぎ	しょうが	うどん	いりごま	出しがら・出し昆布 濃口しょうゆ・みりん 食塩	775
		牛乳		牛乳						
		テンペ入りかきあげ ゆかりあえ わらびもち	いか・テンペ・卵	干ひじき	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ キャベツ・ゆかり	小麦粉・米粉・でん粉	油	食塩 濃口しょうゆ・食塩	26.9
28	木	ごはん					精白米			754
		牛乳		牛乳						
		タッカルビ	若どり		チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・根深ねぎ にんにく・しょうが	トック・上白糖	ごま油	酒・濃口しょうゆ コチジャン・食塩 こしょう	25.3
	もずくスープ	焼豚・豆腐	もずく	にんじん・青にら	たまねぎ	じゃがいも	ごま油	とりがら・酒 濃口しょうゆ 食塩・こしょう		
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん					
29	金	米粉パン					米粉パン			750
		牛乳		牛乳						
		さわらのマスタードソースかけ	さわら	生クリーム		レモン果汁		サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう 粒マスタード・白ワイン 食塩	36.5
	スパゲティソテー(バジル風味)	ベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ とうもろこし・しめじ にんにく	スパゲティ	オリーブオイル	バジル・うす口しょうゆ 食塩・こしょう		