

# 岡山市立福南中学校予定献立表

令和6年4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 (k cal)
		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)
11 木	カレーライス	牛肉	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 カレー粉・食塩・こしょう	780
	牛乳		牛乳						
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	
	くだもの (いちご)				いちご				
12 金	バターロールパン					バターロールパン			804
	牛乳		牛乳						
	あじのムニエル	あじ				小麦粉	サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう	
	ビーンズスープ	ベーコン・ミックス豆		にんじん・チンゲンサイ	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	
15 月	アセロラゼリー					アセロラゼリー			774
	麦ごはん					精白米・麦			
	牛乳		牛乳						
	若どりとおろし大根の甘から煮	若どり・うずら卵		さやいんげん	だいこん・しょうが	黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん	
16 火	みそ汁	豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		煮干	32.1
	ごはん					精白米			751
	牛乳		牛乳						
	ふりかけ (しそ昆布)		ふりかけ						
焼きししゃも		子持ししゃも				サラダ油			
17 水	春野菜の煮物	牛肉・かまぼこ・厚あげ		にんじん・さやえんどう	こんにゃく・たまねぎ たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	30.9
	ミートソースめん	豚肉・大豆	粉チーズ	にんじん・ピーマン トマトピューレー 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	761
	牛乳		牛乳						
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・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	33.2
18 木	ごはん					精白米			757
	牛乳		牛乳						
	白身魚の揚げ煮	ホキ				でん粉・三温糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん	
	いももち汁	油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・はくさい	いももち		出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩	
19 金	ツナサンド	まぐろ油漬			キャベツ	米粉パン	マヨネーズ	ワインビネガー・食塩・こしょう	753
	牛乳		牛乳						
	パスタスープ	若どり		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・白ワイン 濃口しょうゆ・食塩 こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
22 月	ごはん					精白米			752
	牛乳		牛乳						
	さけの焼き漬	さけ					サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん 食塩・酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	
	じゃがいものきんぴら	平天		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ	じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油	濃口しょうゆ・みりん 一味とうがらし	
23 火	親子丼	若どり・卵 高野豆腐 ちくわ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	精白米・三温糖		出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	769
	牛乳		牛乳						
	ひじきの五目あえ		ちりめんじゃこ・干ひじき	にんじん・こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド ごま油	酢・濃口しょうゆ 食塩	
	チャーシューめん	豚肉・焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・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・酒 濃口しょうゆ・食塩 こしょう	
24 水	牛乳		牛乳						773
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		
	くだもの (カラマンダリン)				カラマンダリン				
	揚げぎょうざ								
25 木	米粉パン					米粉パン			756
	牛乳		牛乳						
	納豆	納豆							
	さわらの木の芽みそかけ	さわら・白みそ		さんしょう		上白糖	サラダ油	酒・食塩・みりん	
26 金	桜麩のすまし汁	豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	生麩・じゃがいも		出しがつお・出し昆布 うす口しょうゆ・食塩	35.6
	米パン					米パン			757
	牛乳		牛乳						
	りんごジャム					りんごジャム			
26 金	クリームシチュー	若どり	粉チーズ スキムミルク 牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ	白大豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも	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	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	
	ごはん					精白米			751
	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		
厚揚げのみそ汁	厚あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ	じゃがいも		煮干	28.2	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。