

岡山市立福南中学校予定献立表

令和6年6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・豆腐	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	ビビンバ	牛肉・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・もやし	精白米・三温糖	ごま油	酒・濃口しょうゆ・酢 濃口しょうゆ・みりん コチジャン・豆板醤・食塩	753
	牛乳		牛乳						
	わかめスープ くだもの(冷凍みかん)	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん・青にら	たまねぎ 冷凍みかん	じゃがいも	ごま油	とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	25.5
4火	ごはん					精白米			753
	牛乳		牛乳						
	手作り青菜ふりかけ 白身魚の石垣揚げ	花かつお ホキ・卵	ちりめんじゃこ	こまつな	しょうが	三温糖 小麦粉・でん粉	いりごま・油	酒・濃口しょうゆ・みりん 酒・濃口しょうゆ・食塩	34.9
	ゆばのすまし汁	ゆば・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	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	
5水	みそラーメン	豚肉・中みそ・赤みそ		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 にんにくしょうが	中華めん	ごま油	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	773
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものチーズ焼き		チーズ・ミックスチーズ	パセリ	とうもろこし	じゃがいも	バター	食塩・こしょう	36.4
6木	ドライカレー	豚肉・若どり・大豆		にんじん・ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ・エリンギ 干しぶどう・にんにく	精白米・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 カレー粉・食塩・こしょう	764
	牛乳		牛乳						
	マカロニサラダ くだもの(冷凍りんご)				きゅうり・キャベツ	マカロニ・上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	25.5
7金	米粉パン					米粉パン			757
	牛乳		牛乳						
	いかのバーベキューソース味 クリームスープ	いか・中みそ ベーコン	スキムミルク・牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく しょうが アップルソース たまねぎ・クリームコーン	でん粉・三温糖 白大豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも	油・サラダ油 サラダ油・ポタージュ ホワイトルウ	白ワイン・濃口しょうゆ みりん・一味とうがらし 食塩・こしょう	35.0
10月	麦ごはん					精白米・麦			746
	牛乳		牛乳						
	さわらの塩こうじ焼き おかかあえ	さわら 花かつお		こまつな・にんじん	しょうが キャベツ	塩こうじ 上白糖	サラダ油	酒・みりん 濃口しょうゆ・食塩	34.4
	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・切干しいごん	じゃがいも		煮干	
11火	ごはん					精白米			749
	牛乳		牛乳						
	のり佃煮 肉じゃが		のり佃煮						
	きゅうりの酢のもの	牛肉・さつまあげ		にんじん・さやいんげん	コンニャク・たまねぎ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩 酢・濃口しょうゆ・食塩	26.9
12水	かやくうどん	若どり・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	コンニャク・たまねぎ ごぼう・干しいたけ	うどん		出しがつお・出し昆布・酒 濃口しょうゆ・食塩	749
	牛乳		牛乳						
	いしもちじゃこのから揚げ くだもの(メロン)		いしもちじゃこ			でん粉 メロン	油	酒・食塩	33.1
13木	ごはん					精白米			765
	牛乳		牛乳						
	マーボーなす	豚肉・大豆・厚あげ・赤みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・たけのこ あらげきくらげ・にんにく しょうが	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	30.3
	華風あえ ミニトマト			チンゲンサイ ミニトマト	キャベツ・もやし	上白糖	いりごま・ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩・洋がらし	
14金	牛肉とごぼうの甘からサンド(キャベツ)	牛肉		にんじん	ごぼう・たまねぎ・キャベツ	米粉パン・上白糖	サラダ油・マヨネーズ	赤ワイン・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	757
	牛乳		牛乳						
	もち麦入りスープ ヨーグルト	若どり		にんじん・こまつな	たまねぎ・マッシュルーム とうもろこし	もち麦・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	30.7
17月	ごはん					精白米			766
	牛乳		牛乳						
	あじのカレーじょうゆ焼き ひじきの五目煮	あじ 平天・がんもどき	干ひじき	にんじん	こんにゃく・たまねぎ たけのこ 干しいたけ・えだまめ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん 食塩・カレー粉 出しがつお・濃口しょうゆ みりん・食塩	36.6
18火	ツナそばろごはん	まぐろ油漬		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たまねぎ	精白米・三温糖	サラダ油	濃口しょうゆ・みりん・食塩	800
	牛乳		牛乳						
	かみなり汁	豆腐・油あげ・赤みそ・中みそ		かぼちゃ・にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・たまねぎ		ごま油	煮干	28.9
19水	あっさり中華めん	豚肉	茎わかめ	にんじん	しょうが・干しいたけ もやし・きゅうり	中華めん・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ みりん・冷し中華スープ	787
	牛乳		牛乳						
	えびとじゃがいものから揚げ くだもの(すもも)	大豆	えび唐揚げ			でん粉・じゃがいも	油	食塩	36.4
20木	ごはん					精白米・麦			787
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのみそ煮 即席漬け くだもの(冷凍みかん)	若どり・厚あげ・中みそ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく だいこん漬・キャベツ 冷凍みかん	じゃがいも・三温糖・でん粉	サラダ油 いりごま	酒・濃口しょうゆ・みりん 濃口しょうゆ・食塩	27.8
21金	バターロールパン					バターロールパン			766
	牛乳		牛乳						
	さけのバルサミコソース ミネストローネ	さけ ベーコン		トマト・にんじん パセリ・トマトピューレー	たまねぎ・キャベツ セロリー・にんにく	小麦粉・三温糖 マカロニ・じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル	白ワイン・食塩・こしょう バルサミコ酢・濃口しょうゆ とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	35.3

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)
24 月	ごはん					精白米		757	
	牛乳		牛乳						
	八宝菜	豚肉・えび いか・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	
	もやしのあえもの 杏仁豆腐			もやし・きゅうり	上白糖	いりごま・ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩	32.0	
					フルーツ杏仁風プリン				
25 火	ごはん					精白米		760	
	牛乳		牛乳						
	いわしの青じそ風味	いわし		しその葉		でん粉・三温糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ みりん・一味とうがらし	
	打ち豆汁	打ち豆・油あげ 中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		煮干	29.6
26 水	ハッシュドビーフめん	牛肉	粉チーズ スキムミルク	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・ マッシュルーム セロリー・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 ハヤシルウ	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・オレガノ 食塩・こしょう	782
	牛乳		牛乳						31.4
	パインサラダ				パインチビット 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	
28 金	米粉パン					米粉パン		776	
	牛乳		牛乳						
	おかやましのいちごジャム					いちごジャム			
	豚肉のハーブフライ	豚肉・卵				小麦粉・パン粉	油	赤ワイン・食塩 こしょう・オレガノ バジル	33.9
レタスとコーンのスープ			にんじん	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン・レタス	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		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。