

岡山市立福南中学校予定献立表

令和6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)
1月	あなごごはん	あなご				精白米・三温糖・でん粉		濃口しょうゆ・みりん	766
	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	
2火	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
	ごはん					精白米			752
	牛乳		牛乳						
	厚揚げの中華煮	豚肉・えび・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 でん粉	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		
3水	ミニトマト			ミニトマト					30.9
	おろしぶっかけうどん			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	773
	牛乳		牛乳						
	さわらのゆかり揚げ	さわら・卵			ゆかり	小麦粉・でん粉	油	酒・濃口しょうゆ・食塩	30.6
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		
わらびもち					わらびもち				
4木	麦ごはん					精白米・麦			780
	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 くだもの (冷凍みかん)			にんじん	キャベツ・もやし 冷凍みかん	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩	
5金	スイートポテトパン					スイートポテトパン			751
	牛乳		牛乳						
	なすとかぼちゃのチーズ焼き	若どり・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	白ワイン・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	33.2
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		
8月	ごはん					精白米			790
	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	
オクラのみそ汁	豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ		にんじん・オクラ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		煮干		
9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						
10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 つけしょうが・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	773
	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	36.0
	くだもの (冷凍パイ)				冷凍パイ				
11木	とりめし	若どり			しょうが・たまねぎ	精白米・でん粉・黒砂糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん	779
	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	26.8
12金	米粉パン					米粉パン			765
	牛乳		牛乳						
	マーマレード					マーマレード			
	さけのバジルソース焼き	さけ					マヨネーズ	白ワイン・食塩 こしょう・バジルソース	
16火	ラタトゥイユ	ベーコン		にんじん・トマト 赤ピーマン・黄ピーマン 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	36.1
	ごはん					精白米			757
	牛乳		牛乳						
若どりのしょうが煮	若どり		さやいんげん	こんにゃく・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		
17水	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	じゃがいも		煮干	29.3
	トマトソースめん	牛肉・白いか	粉チーズ・スキムミルク	にんじん・トマト 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	サラダ油・ハヤシルウ	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・チキンスープ 濃口しょうゆ・オレガノ バジル・食塩・こしょう	774
	牛乳		牛乳						
ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	酢・食塩・こしょう	33	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。