



# 給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

日付	献立名	1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料					
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
2 (月)	ごはん 豚汁 厚焼き玉子 ブロッコリーサラダ 牛乳 鉄っ子ひじき	773 27.9 25.7 2.7	チーズ 豚肉 五目厚焼き玉子	牛乳 豆腐 厚焼き玉子	人参 干椎茸 ブロッコリー キャベツ	大根 ねぎ アスパラ	給食用精米 こんにゃく 胡麻	じゃが芋 ごめ油
3 (火)	枝豆ごはん 白菜のみそ汁 鶏つくね ごま和え 牛乳 アップルコンポート	706 27.6 23.3 3	しらす干し 油揚げ	牛乳 鶏つくね	むき枝豆 白菜 人参 アップルコンポート	昆布 ほうれん草 キャベツ	給食用精米 里芋 清酒	コメ白絞油 三温糖 胡麻
4 (水)	中華丼 豆腐入りスープ 小松菜と卵の和え物 牛乳	731 30.9 21.9 3	豚肉 いか 鶏肉	むきえび うずら卵 豆腐	玉ねぎ 人参 木耳 干椎茸	白菜 たけのこ 絹さや 大根	給食用精米 ごま油 でん粉 清酒	大麦 三温糖 ごま油
5 (木)	コッペパン マーシャルビーンズ ポークビーンズ コールスローサラダ 牛乳	796 29.5 31.2 3.1	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ	豚肉 大豆 スキムミルク	玉ねぎ セロリー 小松菜 にんにく	マッシュルーム 人参 パセリ トマト缶	コッペパン じゃが芋	オリーブ油 三温糖
6 (金)	体育祭 給食はありません お弁当を持参して下さい							
10 (火)	ごはん わかめのみそ汁 サバみそ煮 切干し大根の煮物 牛乳 目の愛護デザート	753 27.6 19.4 2.9	牛乳 油揚げ 大豆	さつま揚げ さば味噌煮	わかめ 切干大根 人参	ねぎ 干椎茸	給食用精米 ごめ油 三温糖	じゃが芋 清酒
11 (水)	麦ごはん 五目スープ 揚げ鶏のレモン煮 磯和え 牛乳	760 29.8 26.2 2.1	牛乳 豆腐	豚肉 鶏肉	白菜 人参 生姜 小松菜	たけのこ 干椎茸 レモン果汁 もやし	給食用精米 ごま油 でん粉 三温糖	大麦 清酒 コメ白絞油 胡麻
12 (木)	麦ごはん じゃがいも団子汁 いわしの生姜煮 アーモンド和え 牛乳	657 28 16.9 2.5	鶏肉 いわしの梅醤油 アーモンド	牛乳 梅醤油 ロースハム	人参 大根 小松菜 キャベツ	人参 干椎茸 ほうれん草	給食用精米 ごめ油 清酒	大麦 おじゃがもち団子 三温糖
13 (金)	けんちんうどん 牛乳 かき揚げ たくあん和え	839 30.8 27.1 2.7	鶏肉 かき揚げ	豆腐 牛乳	ごぼう 人参 ねぎ キャベツ	干椎茸 大根 たくあん むき枝豆	ソフトめん こんにゃく コメ白絞油	ごめ油 三温糖 胡麻
16 (月)	ごはん 大根とほうれん草のみそ汁 豚肉BBQソースかけ カミカミサラダ 牛乳	756 34.3 22.8 2.7	牛乳 アーモンド 炒り玉子	凍豆腐 豚肉 しらす干し	大根 干椎茸 りんご むき枝豆	ほうれん草 生姜 レモン果汁 キャベツ	給食用精米 三温糖	でん粉 マヨネーズ
17 (火)	栗ごはん なすのみそ汁 ぶりの照り焼き 小松菜の和え物 牛乳	772 31.5 24.5 2.7	ぶり 油揚げ	牛乳 炒り玉子	なす インゲン 生姜 人参	玉ねぎ えのき 小松菜 栗	給食用精米 三温糖 ごま油	清酒 胡麻
18 (水)	ごはん 中華スープ 生揚げの肉みそかけ バンサンスー 牛乳	733 25.7 22.2 2.6	牛乳 生揚げ 錦糸卵	鶏肉 豚肉 ロースハム	白菜 木耳 人参 にら	小松菜 たけのこ 生姜 干椎茸	給食用精米 清酒 胡麻 春雨	ごま油 三温糖 でん粉 ごま油
19 (木)	ごはん キムチスープ 鮭フライ ごぼうサラダ 牛乳	807 28.3 26.5 2.9	牛乳 豚肉 キムチの素	豆腐 あさり 鮭フライ	キムチ えのき にんにく	玉ねぎ にら ごぼう 干ひじき	給食用精米 三温糖 胡麻	ごま油 清酒 マヨネーズ
20 (金)	五目塩ラーメン 餃子 小松菜のナムル 牛乳 桃の杏仁豆腐	844 34.8 23.4 3.4	豚肉 いか 餃子	あさり 牛乳	たけのこ 人参 干椎茸 生姜	白菜 ねぎ 木耳 にんにく	中華めん 清酒 胡麻	ごめ油 ごま油
23 (月)	牛丼 豆腐となめこのみそ汁 春雨サラダ 牛乳	745 25.4 24.1 2.9	炒り玉子 豆腐 ロースハム	牛肉 牛乳	たまねぎ なめこ 小松菜	グリーンピース ねぎ ごぼう	給食用精米 ごめサラダ ワイン 春雨	大麦 しらたき 三温糖 胡麻
24 (火)	コッペパン ジャム クラムチャウダー オムレツ グリーンサラダ 牛乳	787 30.8 27.1 3.7	牛乳 あさり オムレツ	ベーコン スキムミルク ツナ	人参 しめじ キャベツ	玉ねぎ パセリ ブロッコリー	コッペパン ごめ油 ワイン	ジャム じゃが芋 マヨネーズ
25 (水)	ごはん じゃが芋と玉ねぎみそ汁 豆腐カツ 甘酢和え 牛乳 ぶりかけ	778 24.2 25.7 2.9	牛乳 炒り玉子 ひじきと枝豆の豆腐カツ	油揚げ あさり	玉ねぎ キャベツ	小松菜 人参	給食用精米 コメ白絞油 三温糖	じゃが芋 胡麻 すこやかぶりかけ
26 (木)	ごはん きのこと汁 豚の生姜焼き 温野菜サラダ 牛乳 あとひきみそ大豆	763 35.7 20.4 2.5	牛乳 豆腐 あとひきみそ大豆	豚肉 炒り玉子	にんにく なめこ えのき ねぎ	生姜 しめじ 干椎茸 むき枝豆	給食用精米 マヨネーズ	ごめ油
27 (金)	チキンカレー 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	866 28.3 24.2 2.9	牛乳 大豆 ヨーグルト	鶏肉 スキムミルク 炒り玉子	玉ねぎ しめじ 生姜 アスパラ	人参 にんにく コーン缶 キャベツ	給食用精米 じゃが芋	大麦 ごめ油
30 (月)	麻婆豆腐丼 中華風卵スープ ツナの酢しょう油和え 牛乳 ハロウィンデザート	839 32.8 26.8 3.3	豚肉 大豆 牛乳	豆腐 大豆	生姜 ねぎ にら 玉ねぎ	にんにく 人参 干椎茸 えのき	給食用精米 ごめ油 三温糖 胡麻	大麦 ごま油 でん粉
31 (火)	合唱祭 給食はありません お弁当を持参して下さい							

★食材の価格高騰や納品の都合により、一部食材や料理を変更することがあります。ご理解くださいますよう、お願い致します。  
★マヨネーズは卵を使用していないものを提供しています。