



給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

日付	献立名	[補給-(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		
1 (日)	文化祭・一般公開 給食はありません						
2 (月)	文化祭・閉祭式 お弁当を持参して下さい						
5 (木)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 めひかりの唐揚げ 切干大根の煮物 牛乳 鉄っ子ひじき	749 29 21.5 3.3	牛乳 油揚げ さつま揚げ	凍豆腐 メヒカリ	小松菜 しめじ 切干大根 インゲン	玉ねぎ 干椎茸 にんじん 鉄っ子ひじき	給食用精米 じゃが芋 コメ白絞油 清酒 三温糖
6 (金)	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ 豆乳パンナコッタ(苺)	867 34.4 23.2 2.9	豚肉 大豆ペースト チーズ	大豆ミート 無塩バター チーズ	玉ねぎ トマト缶 にんにく	にんじん グリーンピース レーズン	三温糖 ソフトめん
9 (月)	ごはん 鶏団子スープ 厚焼玉子 カミカミサラダ 牛乳	730 24.9 24.4 2.6	牛乳 大豆ペースト チーズ	鶏肉 ベーコン 五目厚焼玉子	干ひじき 生姜 チンゲン菜 木耳	ねぎ にんじん たけのこ 枝豆	給食用精米 片栗粉 清酒 ごま油 マヨネーズ
10 (火)	きなこ揚げパン さつま芋ポターージュ 豆腐ハンバーグ ツナわかめサラダ 牛乳 果物	884 34 29.8 3.3	きな粉 豆腐 チーズ 無塩バター	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ トマト缶 にんにく キャベツ	パセリ しめじ カットわかめ きゅうり	コッペパン 上白糖 コメ白絞油 さつま芋 ごま油 白いり胡麻
11 (水)	麦ごはん 豚汁 ホタテカツ ごま和え 牛乳 スクール果汁グミ(ぶどう)	834 29.6 24.8 2.8	豚肉 ホタテカツ 炒り玉子	牛乳 豆腐	人参 ねぎ 小松菜	大根 ごぼう もやし	給食用精米 大麦 じゃが芋 こんにゃく 清酒 ごめ油 白すり胡麻 三温糖
12 (木)	SSH大学研修 お弁当を持参して下さい						
13 (金)	麻婆豆腐丼 白菜スープ 海藻サラダ 牛乳	769 31.1 23.3 3.2	大豆ペースト 豆腐	豚肉 大豆ミート	にんにく 人参 干椎茸 白菜	生姜 にら ねぎ 小松菜	給食用精米 大麦 ごめ油 ごま油 三温糖 清酒 片栗粉 こんにゃく
17 (火)	ごはん ふりかけ もずくスープ かぼちゃコロック(焼き) パリパリサラダ 牛乳	955 28.6 26.1 2.7	牛乳 豚肉	卵 豆腐	もずく 玉ねぎ 切干大根	人参 かぼちゃ きゅうり	給食用精米 三温糖 清酒 小麦粉 パン粉 コメ白絞油 白すり胡麻
18 (水)	さつま芋ごはん 白玉汁 さば味噌煮 梅おかか和え 牛乳 お米deりんごのタルト	881 31.4 24.4 1.8	油揚げ かつお節	牛乳 さば味噌煮	人参 干椎茸 フロッコリー 練り梅	大根 小松菜 枝豆	給食用精米 大麦 さつま芋 白玉餅 黒いり胡麻
19 (木)	ごはん きのこ汁 豚肉のBBQソースかけ 錦和え 牛乳	766 29 25 2.6	牛乳 炒り玉子	豆腐 豚肉	干椎茸 まいたけ 生姜 レモン果汁	しめじ ねぎ おろしりんご 小松菜	給食用精米 清酒 片栗粉 三温糖 白いり胡麻
20 (金)	ピリ辛味噌ラーメン 牛乳 シュウマイ 甘酢あえ Caウェハース	886 34.6 26.8 2.9	豚肉 大豆ペースト 白ねり胡麻	あさり シュウマイ	人参 もやし 白菜 木耳	たけのこ にら ねぎ 生姜	中華めん ごめ油 三温糖
24 (火)	前期期末考査1日目 給食はありません						
25 (水)	ごはん 季節のみそ汁 イワシのかば焼き 辛子和え 牛乳	763 28.6 25.1 2.7	牛乳 あさり	生揚げ いわし	大根 キャベツ	まいたけ 人参	給食用精米 里芋 コメ白絞油 三温糖 清酒 白すり胡麻
26 (木)	かつおごはん 奈良のっぺ かしわ天 もみうり 牛乳 和菓子	972 35.3 33.1 2.3	かつお節 鶏肉 きな粉	牛乳 干しえび	大根 インゲン えのき茸 にんにく	人参 干椎茸 生姜 きゅうり	給食用精米 ごま油 里芋 こんにゃく 小麦粉 清酒 マヨネーズ コメ白絞油
27 (金)	秋のポークカレー 牛乳 和風サラダ モーモーゼリー	813 24 22.1 3.1	牛乳 大豆ペースト ちくわ	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ しめじ にんにく 大根	にんじん ごぼう インゲン	給食用精米 大麦 里芋 ごめ油 白すり胡麻 ごま油
30 (月)	ごはん さつま汁 チキン南蛮 アーモンド和え 牛乳 日向夏ゼリー	862 33.1 25.1 2.8	鶏肉 アーモンド	牛乳 凍豆腐	ごぼう 大根 小松菜	人参 ねぎ もやし	給食用精米 清酒 ごめ油 さつま芋 こんにゃく 片栗粉 コメ白絞油 三温糖
給食提供季重量					エネルギー830kcal タンパク質30g 脂質25g 塩分2.5g		

- ★食材の価格高騰や納品の都合により、一部食材を変更することがあります。ご理解くださいますよう、お願いいたします。
- ★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。(26日分のみ卵使用のマヨネーズです)
- ★10日(火)、17日(火)、26日(木)は実習生の考えた献立です。いつもの給食とは違う「味」をお楽しみに！
- ★30日(月)は九州メニューです。「チキン南蛮」と26日の「かしわ天」、今月は2種類の揚げ鶏料理を楽しんで下さい。