



給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

日付	献立名	エネルギー(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 (金)	味噌ラーメン 牛乳 しそ入り揚げ餃子 2色和え	896 35.5 29.8 3.6	豚肉 あさり 牛乳 大豆ペースト しそ入り薄皮餃子	人参 たけのこ もやし にら 白菜 ねぎ 木耳 生姜	中華めん ごま油 コメ白絞油 三温糖 胡麻
4 (月)	ごはん ジャガ芋と玉ねぎみそ汁 豆腐カツ 甘酢和え 牛乳 ぶりかけ	778 24.2 25.7 2.9	牛乳 油揚げ あさり 炒り玉子 ひじきと枝豆の豆腐カツ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参	給食用精米 ジャガ芋 コメ白絞油 胡麻 三温糖 ぶりかけ
5 (火)	ホットドック ミネストローネ 牛乳 キャベツのマスタード和え 豆乳パンナコッタ	798 29.3 30.9 3.5	ウィンナー ベーコン 大豆ペースト 牛乳	キャベツ とうもろこし 小松菜 玉ねぎ 人参 にんにく セロリー トマト缶	コッペパン ジャガ芋 無塩バター 三温糖 オリーブ油
6 (水)	わかめごはん 豚汁 枝豆入り玉子焼き チーズ入り和えもの 牛乳	733 27 24.1 2.7	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ 枝豆入り卵焼き	わかめ 人参 大根 ねぎ 干椎茸 小松菜 もやし	給食用精米 大麦 ジャガ芋 こんにゃく 清酒 こめ油 胡麻
7 (木)	ご飯 秋の幸ミルクスープ 鶏肉のガーリック焼き 切干大根のサラダ 牛乳	844 30.6 28.6 2.7	牛乳 ベーコン 大豆ペースト 鶏肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー にんにく 切干大根 アスパラ	給食用精米 こめ油 さつま芋 ワイン オリーブ油 胡麻 マヨネーズ
8 (金)	ごはん ワンタンスープ 焼売 春雨サラダ 牛乳 Caウェハース	775 23.4 22.8 2.5	牛乳 鶏肉 あさり 錦糸卵 ロースハム シュウマイ	たけのこ 木耳 人参 ねぎ チンゲン菜 干ひじき 小松菜	給食用精米 胡麻 ワンタン ごま油 清酒 春雨
11 (月)	ごはん 白菜のみそ汁 豚肉のピリ辛焼き カミカミサラダ 牛乳 さつまポテト	819 35.1 26.6 2.9	豚肉 牛乳 凍豆腐 炒り玉子	白菜 玉ねぎ しめじ にんにく 生姜 むき枝豆 小松菜 人参	給食用精米 大麦 清酒 三温糖 胡麻 ごま油 マヨネーズアーモンド
12 (火)	ひじきごはん 里芋と小松菜のみそ汁 アジフライ コーンサラダ 牛乳	761 27.5 24.7 3.1	油揚げ 牛乳 いり玉子 アジフライ	干ひじき ごぼう 人参 干椎茸 生姜 絹さや 大根 小松菜	給食用精米 大麦 しらたき ごま油 三温糖 清酒 里芋 コメ白絞油
13 (水)	ごはん もずくスープ 鶏肉のごまみそ焼き ひじきサラダ 牛乳	812 35.9 29.6 2.4	牛乳 豆腐 鶏卵 鶏肉 チーズ	もずく えのき 万能ねぎ キャベツ 小松菜 干ひじき 人参 とうもろこし	給食用精米 清酒 三温糖 胡麻 こめ油
14 (木)	SSH大学研修 お弁当を持参して下さい				
15 (金)	SSH大学研修 お弁当を持参して下さい				
20 (水)	麦ごはん 秋のみそ汁 さばのみそ煮 ちぐさ and え 牛乳 天ぷらまんじゅう	826 30.7 23.3 2.6	油揚げ 牛乳 炒り玉子 ロースハム さば味噌煮	大根 しめじ 干椎茸 ねぎ 小松菜 人参	給食用精米 大麦 里芋 春雨 胡麻 三温糖 まんじゅう 小麦粉
21 (木)	ココア揚げパン 夏野菜のミネストローネ オムレツ 彩りサラダ 牛乳	820 28 30.5 3.4	さきいか 牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 大豆 オムレツ	ズッキーニ 人参 なす トマト缶 きゅうり 大根	コッペパン 上白糖 コメ白絞油 マカロニ ジャガ芋 三温糖 オリーブ油 ごま油
22 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 フレンチサラダ 大豆と小魚のごまがらめ	996 42.8 34.3 2.9	豚肉 大豆ミート 脱脂粉乳 牛乳 煮干し 大豆	玉ねぎ にんじん グリーンピース ケチャップ トマトピューレ トマト缶 にんにく キャベツ	こめ油 三温糖 ソフトめん カシューナッツ 胡麻 コメ白絞油 アーモンド
25 (月)	麦ごはん わかめのみそ汁 ししゃもフライ ブロッコリーの梅おほか和え 牛乳 サワーゼリー	759 24 23 2.7	豆腐 牛乳 カツオ節 ししゃもフライ	玉ねぎ わかめ ブロッコリー むき枝豆 人参 ねり梅	給食用精米 大麦 ジャガ芋 コメ白絞油 サワーゼリー
26 (火)	前期期末考査 1日目 給食はありません				
27 (水)	麻婆豆腐丼 中華スープ ほうれん草と豆もやしのナムル 牛乳	756 30.1 24.2 3.3	豚肉 豆腐 大豆ペースト 大豆ミート	生姜 にんにく ねぎ 人参 にら 干椎茸 チンゲン菜 大根	給食用精米 大麦 こめ油 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 清酒
28 (木)	麦ごはん 生揚げのみそ汁 サワラのタルタル焼き アーモンド和え 牛乳	741 32.6 23.7 2.6	生揚げ 牛乳 さわら チーズ	小松菜 えのき ねぎ しめじ ピクルス 玉ねぎ パセリ ほうれん草	給食用精米 大麦 マヨネーズ 三温糖 アーモンド
29 (金)	ポークカレー 牛乳 サラダ フレンズクレープ(月見)	880 25.1 27.8 3.4	牛乳 豚肉 大豆ペースト 脱脂粉乳 炒り玉子	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし	給食用精米 大麦 ジャガ芋 こめ油 フレンズクレープ

*給食提供基準量 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、一部食材や料理を変更する場合があります。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。