



# 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1食分(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
会津地区高校音楽学習発表会 給食はありません お弁当を持参して下さい							
1 (木)							
2 (金)	五目塩ラーメン 牛乳 酢みそ和え 牛乳寒天	782 31.3 18.7 2.7	豚肉 牛乳	あさり いり玉子	白菜 竹の子 木耳 にんにく	人参 もやし にら いんげん	中華めん 清酒 ごま油 片栗粉 三温糖 ごま
5 (月)	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ハンバーグ 辛子マヨサラダ 牛乳	719 24.2 21.8 2.7	油揚げ いり玉子 国産ミートのハンバーグ	牛乳 チーズ	たまねぎ キャベツ	グリーンアスパラ にんじん	給食用精米 大麦 じゃが芋 三温糖 マヨネーズ
6 (火)	コッペパン マーシャルピーンズ コーンシチュー オムレツ レモンサラダ 牛乳	848 30.7 32.1 3.6	牛乳 大豆ペースト オムレツ	ベーコン スキムミルク	玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	人参 ケチャップ カリフラワー レモン果汁	コッペパン マーシャルピーンズ じゃが芋 コーン 三温糖 ごめ油
7 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 サバの竜田揚げ ブロッコリーの梅おかか和え 牛乳	803 26 29.4 2.2	牛乳 カツオ節	油揚げ サバの竜田揚げ	玉ねぎ ブロッコリー 人参	小松菜 枝豆 ねり梅	給食用精米 里芋 コメ白絞油
全会津中体連総合大会 給食はありません お弁当を持参して下さい							
9 (金)	麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ごま和え 牛乳 歯と口の健康週間ゼリー(レモンゼリー)	780 28.9 27.4 2.4	豚肉 凍豆腐	牛乳 いり玉子	小松菜 干椎茸 キャベツ	大根 しょうが 人参	給食用精米 大麦 清酒 ごめ油 ごま 三温糖 レモンゼリー
12 (月)	麦ごはん 卵スープ キャベツメンチカツ 温野菜サラダ 牛乳	745 25.9 25.1 2.4	チーズ ベーコン キャベツ	牛乳 鶏卵	玉ねぎ しめじ ブロッコリー	人参 小松菜 カリフラワー	給食用精米 大麦 ごめ油 コメ白絞油
全会津中体連総合大会 給食はありません お弁当を持参して下さい							
13 (火)							
14 (水)							
15 (木)	ごはん かき玉汁 生揚げの肉みそかけ のり和え 牛乳	730 27.7 23 2.8	牛乳 生揚げ	鶏卵 豚肉	小松菜 玉ねぎ 干椎茸 キャベツ	人参 にら ほうれん草 きざみのり	給食用精米 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま
16 (金)	スープパグティ コールスローサラダ 牛乳 ひとロゼリー(作り)	811 31.5 20.3 1.9	ベーコン 無塩バター 牛乳	あさり スキムミルク	小松菜 しめじ 人参 枝豆	エリンギ キャベツ	ソフトめん コーン ひとくちゼリー
19 (月)	豚キムチ丼 もずくスープ ハンサンスー 牛乳 青梅ゼリー	750 25.4 21.1 3.4	牛乳 大豆ペースト	豚肉 豆腐	木耳 しょうが 玉ねぎ にら	にんにく ねぎ キムチ もやし	給食用精米 大麦 清酒 ごめ油 ごま 三温糖 はるさめ
20 (火)	麦ご飯 里芋のみそ汁 サワラのタルタルソース焼き 切干大根サラダ 牛乳	787 34.3 23.9 2.8	チーズ 油揚げ さわら切身	牛乳 ロースハム	人参 しめじ たまねぎ 切干大根	小松菜 ピクルス パセリ いんげん	給食用精米 大麦 里芋 マヨネーズ ごま
21 (水)	ごはん 豚汁 枝豆入り卵焼き 和風サラダ 牛乳 野菜と雑穀の噛むふりかけ	784 24.8 21.3 2.5	牛乳 枝豆入り卵焼き アーモンド	豚肉 カニかま	人参 干椎茸 キャベツ	大根 玉ねぎ きゅうり	給食用精米 じゃが芋 ごめ油 野菜と雑穀の噛むふりかけ
22 (木)	フィッシュバーガー アサリとトマトのスープ 温野菜サラダ 牛乳	772 33.2 28.3 3.2	白身魚フライ 鶏肉 大豆ペースト	牛乳 あさり	キャベツ 玉ねぎ トマト ブロッコリー	人参 しめじ トマトビュレ カリフラワー	コッペパン コメ白絞油 三温糖
23 (金)	ごはん 五目スープ 青じそ入りつくね マヨあえ 牛乳	716 24.3 22.2 2.4	牛乳 豆腐 青じそつくね	鶏肉 ロースハム いり玉子	干椎茸 チンゲン菜 小松菜	人参 しょうが キャベツ	給食用精米 ごめ油 はるさめ ごま油 マヨネーズ
26 (月)	ご飯 じゃが芋団子汁 いわしの梅煮 辛子あえ 牛乳 あとひきみそ大豆	795 32.2 20.9 2.7	牛乳 油揚げ いわしの梅煮	鶏肉 あさり	大根 干椎茸 人参	ねぎ キャベツ	給食用精米 清酒 ごめ油 ごま 三温糖 おじゃがもちボール
前期中間考査 給食はありません							
27 (火)							
28 (水)	麦ごはん 八宝菜 餃子 クラゲの中華和え 牛乳	762 30.2 22.3 2.2	豚肉 あさり 錦糸卵 中華くらげ	牛乳 いか うずら卵	玉ねぎ 人参 竹の子 きゅうり	白菜 干椎茸 絹さや キャベツ	給食用精米 大麦 ごめ油 清酒 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま
29 (木)	ごはん じゃがいもの味噌汁 梅チキンカツ 三色おひたし 牛乳	746 26.7 21.4 2.6	牛乳 カツオ節 梅チキンカツ	凍豆腐	えのき 小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ もやし	給食用精米 じゃが芋 コメ白絞油
30 (金)	シーフードカレー 牛乳 ハムマリネサラダ 牛乳たっぷりパバロア	832 24 24.7 3.5	えび いか 牛乳	あさり 大豆ペースト ロースハム	玉ねぎ キャベツ	人参 きゅうり	給食用精米 大麦 じゃが芋 ごめ油 三温糖 オリーブ油 牛乳たっぷりパバロア

★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いたします。  
★マヨネーズは卵を使用していないものを使用しています。