



給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

日付	献立名	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	
3 (月)	牛丼 小松菜と凍豆腐のみそ汁 春雨サラダ 牛乳 歯と口の健康週間ゼリー	824 27.1 26.9 2.8	炒り玉子 牛肉 ロースハム 牛乳 凍り豆腐	玉ねぎ グリーンピース 小松菜 人参 キャベツ ごぼう	給食用精米 大麦 ごめ油 しらたき ワイン 三温糖 春雨 胡麻	
4 (火)	全会津中体連総合大会1日目 給食はありません お弁当を持参して下さい					
5 (水)	噛むわかめごはん 卵とアスパラのスープ 豆腐入りハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	778 26.4 25.9 3.3	牛乳 卵 ロースハム 熟鶏ハンバーグ	わかめ アスパラガス 人参 玉ねぎ 干椎茸 枝豆 キャベツ	給食用精米 大麦 清酒 片栗粉 胡麻 三温糖 マカロニ マヨネーズ	
6 (木)	ごはん 白玉汁 さばの塩焼き 五目きんぴら 牛乳 まんでん黒豆	838 35.8 24.4 2.7	牛乳 油揚げ 塩サバ さつま揚げ	人参 大根 干椎茸 小松菜 ごぼう れんこん インゲン	給食用精米 白玉餅 しらたき 三温糖 ごめ油	
7 (金)	山菜うどん 小魚入りかき揚げ ブロッコリーのサラダ 牛乳	858 34.3 28.2 2.7	鶏肉 牛乳 チーズ 大豆 小魚入りかき揚げ	生姜 水煮山菜 人参 ごぼう 小松菜 ねぎ ブロッコリー キャベツ	ソフトめん 清酒 三温糖 コメ白絞油 胡麻	
10 (月)	麦ごはん えのきのみそ汁 豚肉の生姜焼き 酢みそ和え 牛乳 さつま芋チップ	755 32.6 21.5 2.7	豚肉 牛乳 油揚げ あさり	えのき 玉ねぎ にんにく 生姜 小松菜 キャベツ 人参	給食用精米 大麦 じゃが芋 ごま油 清酒 三温糖 すり胡麻 芋チップス	
11 (火)	全会津中体連総合大会2日目 給食はありません お弁当を持参して下さい					
12 (水)	全会津中体連総合大会3日目 給食はありません お弁当を持参して下さい					
13 (木)	きなこ揚げパン 中華風コーンスープ もち米肉団子 キャベツの春サラダ 牛乳	821 31.8 33.3 3.4	きな粉 牛乳 干しえび もち米肉団子	ほうれん草 玉ねぎ コーン缶 生姜 枝豆 キャベツ きゅうり レモン果汁	コッパン 上白糖 コメ白絞油 ごま油 片栗粉	
14 (金)	ごはん じゃが芋のみそ汁 厚焼き玉子 切干大根のマヨサラダ 牛乳 野菜と雑穀の噛むふりかけ	692 21.5 18.3 2.7	カニカマ 牛乳 厚焼き玉子	玉ねぎ わかめ 切干大根 小松菜	給食用精米 大麦 じゃが芋 マヨネーズ すり胡麻 噛むふりかけ	
17 (月)	ごはん ワンタンスープ 青じそ入り鶏つくね 梅おかか和え 牛乳 かぼちゃプリン	752 25.7 23.1 2.1	牛乳 鯉節 青じそ入り鶏つくね	木耳 人参 玉ねぎ もやし にら フロッコリー 枝豆 ねり梅	給食用精米 肉入ワンタン ワンタン ごま油 かぼちゃプリン	
18 (火)	サーモンサンドパン ミネストローネ レモンサラダ 牛乳	835 33.8 30.9 3.6	チーズ 牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 サーモンフライ 大豆	にんにく セロリー 人参 玉ねぎ トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり	コッパン コメ白絞油 じゃが芋 レンズ豆 ひよこ豆 三温糖 オリーブ油	
19 (水)	ごはん ニラ玉みそ汁 豚肉のBBQソースかけ 春雨サラダ 牛乳 野菜果実のゼリー	763 32.4 17.1 2.8	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ロースハム	生姜 りんご レモン果汁 にら しめじ キャベツ きゅうり ごぼう	給食用精米 片栗粉 三温糖 春雨	
20 (木)	枝豆ごはん もずくスープ サワラのタルタル焼き 辛子和え 牛乳	748 34.8 22.8 3	牛乳 豆腐 さわら チーズ あさり	枝豆 しめじ もずく 大根 ねぎ 干椎茸 生姜	給食用精米 コメ白絞油 清酒 ごま油 マヨネーズ 三温糖	
21 (金)	五目塩ラーメン 牛乳 ごま酢あえ 牛乳寒天	806 33.2 19.1 2.8	豚肉 牛乳 あさり いか	キャベツ 人参 たけのこ もやし 木耳 にら にんにく インゲン	中華めん 清酒 ごま油 ごめ油 片栗粉 すり胡麻 三温糖	
24 (月)	麦ごはん 豚汁 鰯の南蛮漬け いんげんのごま和え 牛乳 青梅ゼリー	879 27.9 27 2.6	豆腐 牛乳 豚肉 いわし	人参 大根 ねぎ ごぼう 玉ねぎ 人参 ピーマン インゲン	給食用精米 大麦 じゃが芋 こんにゃく ごめサラダ コメ白絞油 三温糖 すり胡麻	
25 (火)	前期中間考査1日目 給食はありません					
26 (水)	豚キムチ丼 中華スープ かおり和え 牛乳 桃の杏仁豆腐	751 25.6 22.9 3.4	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ キムチ にら もやし 人参	給食用精米 大麦 ごま油 ごめ油 胡麻 三温糖 清酒	
27 (木)	麦ごはん 生揚げのみそ汁 ブリの味噌フライ アーモンド和え 牛乳	769 25 24 2.2	生揚げ 牛乳 ぶり味噌フライ	干椎茸 小松菜 ほうれん草 キャベツ 人参	給食用精米 大麦 じゃが芋 コメ白絞油 三温糖 アーモンド	
28 (金)	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ 豆乳パンナコッタ(苺)	865 24.8 26.2 3.7	牛乳 鶏肉 大豆 脱脂粉乳 カニカマ 豆乳パンナコッタ	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく きゅうり キャベツ 海藻ミックス	給食用精米 大麦 ごめ油 じゃが芋 こんにゃく 胡麻 三温糖 ごま油	

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、一部食材を変更することがあります。ご理解下さいますよう、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。