



給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

日付	献立予定	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	
8 (金)	着任式、始業式、入学式 給食はありません							
11 (月)	紫黒米ごはん こづゆ 鶏の照焼き ごま味噌和え 牛乳 ミルクレープ	804 30.3 27.2 2.7	あさり 牛乳 錦糸卵	黒ごま ほたて貝柱 鶏肉	人参 木耳 小松菜	干椎茸 水煮山菜	精白米 里芋 白玉麩 練りごま	紫黒米 しらたき 三温糖 ミルクレープ
12 (火)	シュガートースト トマトスープ ホキの竜田揚げ ビーンズサラダ 牛乳	795 31.5 29.6 3.2	無塩バター 牛乳 ベーコン コンソメ ホキ ミックスビーンズ ツナ油漬		玉ねぎ セロリー トマト缶 むぎ枝豆	キャベツ しめじ トマトピューレ カリフラワー	パン じゃが芋 米白絞油	グラニュー糖 三温糖
13 (水)	新入生オリエンテーション合宿 (1日目) 2・3年生はお弁当を持参して下さい							
14 (木)	新入生オリエンテーション合宿 (2日目) 2・3年生はお弁当を持参して下さい							
18 (月)	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 鯖の西京焼き ごぼうサラダ 牛乳 ミニパフェ	860 34.9 29.5 2.5	牛乳 鶏肉 凍豆腐 鶏卵 ロースハム さわら西京焼		人参 干しいたけ 絹さや キャベツ	玉ねぎ 小松菜 ごぼう ひじき	精白米 ごま油 三温糖 マヨネーズ	大麦 しらたき すりごま ミニパフェ
19 (火)	黒糖パン キャベツスープ ミートチーズ焼き フレンチサラダ 牛乳	801 29.5 34 3.1	牛乳 ベーコン コンソメ 豚ひき肉 大豆ミート チーズ		人参 しめじ ブロッコリー きゅうり	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー コーン缶	黒糖パン フレンチフライポテト マーシャルビーンズ	
20 (水)	中華丼 ワンタンスープ 大根サラダ 牛乳 ひとロゼリー(特)	745 29.6 20.4 3.4	豚肉 むきえび いか あさり うずら卵		玉ねぎ 人参 干椎茸 小松菜	白菜 たけのこ もやし 大根	精白米 三温糖 ごめ油 ーロゼリー	ごま油 片栗粉 ワンタン
21 (木)	ごはん 豆腐入りスープ めばるの塩糍焼き マカロニサラダ 牛乳 Caウェハース	715 28.7 21.6 2.1	牛乳 豆腐 チーズ メバル 炒り玉子		干椎茸 大根 きゅうり キャベツ	たけのこ 小松菜 人参	精白米 ごま油 マカロニ	清酒 ごめ油 マヨネーズ
22 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 レモンサラダ ベビーパイン	851 37.2 21.2 2.6	豚ひき肉 大豆ミート 大豆ペースト 無塩バター スキムミルク コンソメ 牛乳 チーズ		玉ねぎ ケチャップ グリーンピース にんにく	人参 トマトピューレ トマト缶 キャベツ	三温糖 ごめ油	ソフトめん
26 (火)	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ 桃の杏仁豆腐	791 24.3 24.7 2.4	牛肉 ツナ油漬 無塩バター 大豆ペースト 牛乳		玉ねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり	人参 グリーンピース トマト缶 海藻サラダ	精白米 ワイン こんにゃく ごま油	大麦 じゃが芋 三温糖
27 (水)	ごはん えのきのみそ汁 鮭のタルタル焼き アーモンド和え 牛乳	720 33.5 19.7 2.5	牛乳 油揚げ ロースハム アーモンド 鮭		えのき しめじ 玉ねぎ キャベツ	小松菜 ピクルス ほうれん草 人参	精白米 三温糖	マヨネーズ
28 (木)	コッペパン オレンジママレード クリームシチュー オムレツ 和風サラダ 牛乳	828 33.7 28 3.6	牛乳 鶏肉 スキムミルク オムレツ ツナ油漬		人参 しめじ カリフラワー	玉ねぎ ブロッコリー むぎ枝豆	コッペパン オレンジママレード コーン缶 ごめ油	じゃが芋 オムレツ ごま

★野菜、果物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。