



# 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)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>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                                       |
| 2 (月)  | 学鳳ウォーク<br>給食はありません                        |  |  |  |   |
| 6 (金)  | ピリ辛味噌ラーメン 牛乳 切干大根サラダ 柏餅                   | 856<br>33.3<br>19.8<br>3.6               | 豚肉 あさり<br>大豆ペースト<br>牛乳                 | 人参 竹の子<br>もやし 白菜<br>ねぎ 木耳<br>生姜 にんにく             | 中華めん こめ油<br>練ごま ごま油<br>すりごま 柏餅                  |
| 9 (月)  | ごはん 豚汁 サバ味噌煮 ひじきの炒り煮 牛乳                   | 801<br>32.4<br>24.7<br>2.7               | 牛乳 豚肉<br>豆腐 油揚げ<br>さつま揚げ さば味噌煮         | 人参 大根<br>小松菜 ねぎ<br>ごぼう 干ひじき<br>枝豆                | 給食用精米 じゃが芋<br>こんにゃく こめ油<br>三温糖                  |
| 10 (火) | コッペパン マーシャルピーンズ キャベツスープ オムレツ ブロッコリーサラダ 牛乳 | 750<br>28.3<br>29.2<br>3.1               | 牛乳 ベーコン<br>オムレツ ツナ油揚げ                  | 人参 キャベツ<br>しめじ フロッコリー<br>コーン缶 きゅうり               | コッペパン じゃが芋<br>マーシャルピーンズ                         |
| 11 (水) | 麻婆豆腐丼 牛乳 中華和え りんごゼリー                      | 757<br>28.3<br>22.3<br>2.8               | 牛乳 豆腐<br>豚ひき肉 大豆                       | ねぎ 人参<br>干椎茸 にら<br>生姜 にんにく<br>きゅうり 木耳            | 給食用精米 大麦<br>こめ油 三温糖<br>ごま油 片栗粉<br>春雨 ごま         |
| 12 (木) | ごはん ポテトスープ タンドリーチキン 温野菜サラダ 牛乳             | 754<br>30.1<br>23.7<br>2.4               | 牛乳 ベーコン<br>脱脂粉乳 鶏肉<br>大豆 ヨーグルト<br>いり玉子 | 玉ねぎ 人参<br>小松菜 ケチャップ<br>フロッコリー カリフラワー             | 給食用精米 こめ油<br>じゃが芋                               |
| 13 (金) | ごはん なめこ汁 ホッケの塩焼き コーンサラダ 牛乳 さつまポテト         | 728<br>28.9<br>19.1<br>4.1               | 牛乳 豆腐<br>ほっけ いり玉子<br>さつまポテト            | なめこ ねぎ<br>コーン缶 アスパラ<br>人参 キャベツ                   | 給食用精米 サラダ油<br>すりごま                              |
| 16 (月) | 麦ごはん 白玉汁 豚肉の生姜焼き しらす和え 牛乳                 | 686<br>32.1<br>17.5<br>2.1               | 牛乳 豚肉<br>油揚げ 錦糸卵<br>しらす干し              | 大根 干椎茸<br>ほうれん草 生姜<br>小松菜 もやし<br>人参              | 給食用精米 大麦<br>白玉餅 こめ油<br>ごま                       |
| 17 (火) | 全会津陸上大会 (1日目)<br>お弁当を持参して下さい              |  |  |  |   |
| 18 (水) | 全会津陸上大会 (2日目)<br>お弁当を持参して下さい              |  |  |  |   |
| 19 (木) | ごはん けんちん汁 鉄っ子ひじき 厚焼き卵 酢みそ和え 牛乳            | 713<br>24.7<br>19.5<br>2.5               | 牛乳 鶏肉<br>豆腐 いか<br>五目厚焼玉子               | 鉄っ子ひじき 人参<br>大根 ねぎ<br>ごぼう キャベツ<br>きゅうり           | 給食用精米 里芋<br>こんにゃく こめ油<br>三温糖 すりごま               |
| 20 (金) | スープスパゲティ 牛乳 イタリアンサラダ ひとろゼリー(トマト&ライ)       | 826<br>32.1<br>19<br>2.6                 | ベーコン あさり<br>いか 無塩バター<br>脱脂粉乳 牛乳        | 玉ねぎ 人参<br>小松菜 しめじ<br>枝豆 コーン缶<br>キャベツ きゅうり        | ソフトめん ワイン<br>ーロゼリー                              |
| 23 (月) | 前期中間考査<br>給食はありません                        |  |  |  |   |
| 24 (火) | 麦ごはん 野菜スープ 豚肉のピリ辛焼き マカロニサラダ 牛乳 ミルメーク      | 787<br>28.9<br>27.4<br>2.5               | チーズ 牛乳<br>ベーコン 豚肉<br>ぶた肉 ロースハム         | 人参 かぶ<br>きゅうり しめじ<br>白菜 にんにく<br>生姜               | 給食用精米 大麦<br>三温糖 ごま油<br>マカロニ マヨネーズ<br>ミルメーク      |
| 25 (水) | ごはん 中華スープ 餃子 春雨サラダ 牛乳                     | 685<br>20.2<br>17.8<br>2.3               | 牛乳 鶏肉<br>錦糸卵 餃子<br>ロースハム 錦糸卵           | 人参 大根<br>木耳 干椎茸<br>小松菜 生姜<br>キャベツ きゅうり           | 給食用精米 こめ油<br>ごま油 片栗粉<br>春雨 ごま<br>三温糖            |
| 26 (木) | 麦ごはん わかめのみそ汁 ししゃもフライ ゴママヨサラダ 牛乳           | 753<br>25.5<br>25.4<br>2.7               | ベーコン 牛乳<br>豆腐 アーモンド<br>ししゃもフライ         | わかめ 大根<br>枝豆 人参<br>コーン缶 キャベツ                     | 給食用精米 大麦<br>こめ油 マヨネーズ<br>すりごま                   |
| 27 (金) | ポークカレー グリーンサラダ 牛乳 ババロア                    | 834<br>25.2<br>25.3<br>3.5               | 牛乳 豚肉<br>大豆ペースト<br>チーズ                 | 玉ねぎ 人参<br>にんにく 生姜<br>キャベツ きゅうり<br>フロッコリー パセリ     | 給食用精米 大麦<br>じゃが芋 こめ油<br>オリーブ油 ババロア              |
| 30 (月) | ごはん みそ汁 豆腐入りハンバーグ 五目きんぴら 牛乳 豆乳パンナコッタ(苺)   | 762<br>23.3<br>22.8<br>3.2               | 牛乳 和風だし<br>熟鶏ハンバーグ さつま揚げ<br>豆乳パンナコッタ   | 大根 小松菜<br>レンコン 人参<br>干椎茸 枝豆                      | 給食用精米 大麦<br>里芋 三温糖<br>しらたき ごま油                  |
| 31 (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               | 842<br>32.8<br>29.5<br>3.5               | サーモンフライ 牛乳<br>ベーコン 脱脂粉乳                | にんにく セロリー<br>人参 玉ねぎ<br>トマト缶 トマトピューレ<br>キャベツ きゅうり | 食パン こめ油<br>じゃが芋 マカロニ<br>レンズまめ ひよこ豆<br>三温糖 オリーブ油 |

★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。