



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	
1 (水)	豚キムチ丼 ワンタンスープ 小松菜ナムル 牛乳 冷凍みかん	756 25.2 21.1 3.1	鶏肉 鶏糸卵	豚肉 牛乳	にんにく ねぎ キムチ 干椎茸	生姜 玉ねぎ にら 人参	精白米 ごま油 ごま ワンタン	大麦 こめ油 三温糖
2 (木)	にんじんご飯 クラムチャウダー 鶏のハーブ焼き ミニトマト 牛乳	769 27.6 24.8 2.9	ごま スキムミルク ベーコン 鶏肉	バター 牛乳 あさり	人参 ブロッコリー ミニトマト	玉ねぎ パセリ	精白米 じゃが芋	大麦 こめ油
3 (金)	会津地区高校音楽学習発表会 お弁当を持参して下さい							
6 (月)	ごはん 小松菜と高野豆腐のみそ汁 ごぼうのメンチカツ 切昆布の炒煮 牛乳 プルーン	799 24.8 24.8 2.7	牛乳 油あげ 冷凍大豆 ごぼうメンチカツ	凍豆腐 さつまいも	小松菜 細切昆布	人参 プルーン	精白米 三温糖	こんにゃく こめ油
7 (火)	ミートサンドパン レタススープ ごぼうサラダ 牛乳 ゼリー(歯と口の健康週間)	701 30.9 20.5 3.3	豚肉 冷凍大豆 卵	大豆ミート 牛乳 ロースハム	玉ねぎ トマトピューレ 人参 キャベツ	ケチャップ レタス パセリ きゅうり	コッペパン 三温糖 ゼリー	こめ油 マヨネーズ
8 (水)	ごはん 豚汁 五目厚焼き玉子 ごま酢あえ 牛乳 まんてん黒豆	735 26.8 21.8 2.3	牛乳 豆腐 五目厚焼き玉子	豚肉 いか 黒豆	人参 ねぎ キャベツ	大根 ごぼう 小松菜	精白米 こんにゃく ねりごま	じゃが芋 こめ油 三温糖
9 (木)	全会津総合前期大会 お弁当を持参して下さい							
10 (金)	五目塩ラーメン 牛乳 焼き餃子 ベビーパン	811 35.8 20.8 2.5	豚肉 いか 餃子	あさり 牛乳	たけのこ 人参 いんげん きくらげ	もやし キャベツ 干しいたけ 生姜	中華めん ごめ油	ごま油
13 (月)	ごはん ニラ玉汁 イワシの蒲焼き ワカメの酢醤油あえ 牛乳	729 27.6 23.6 2.5	牛乳 ツナ缶	卵 いわし	にら えのき わかめ	人参 キャベツ 玉ねぎ	精白米 三温糖 清酒	片栗粉 こめ油
14 (火)	全会津総合後期大会 お弁当を持参して下さい							
15 (水)	全会津総合後期大会 お弁当を持参して下さい							
16 (木)	梅ごはん 味噌汁 厚揚げの肉みそかけ 切干大根のサラダ 牛乳 りんごのタルト	858 29.1 26.9 3.3	牛乳 カニカマ	生揚げ 豚肉	梅干し ほうれん草 にら 切干大根	玉ねぎ えのき 干し椎茸 きゅうり	精白米 三温糖 ごま お米de国産りんごのタルト	大麦 片栗粉
17 (金)	ごはん けんちん汁 ひじきと枝豆の豆腐カツ アーモンド和え 牛乳	763 25.4 26.7 2.5	牛乳 とり肉 ひじきと枝豆の豆腐カツ アーモンド	豆腐 ロースハム	人参 ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう キャベツ	精白米 こんにゃく 三温糖	里芋 こめ油
20 (月)	ごはん じゃが芋のみそ汁 鮭のバター醤油焼き おかか和え 牛乳	724 31.5 18.8 2.7	牛乳 鮭 かつお節	油揚げ いり玉子 バター	玉ねぎ パセリ 人参	わかめ 小松菜	精白米 ごま こめ油	じゃが芋 三温糖
21 (火)	ご飯 チーズスープ 鶏肉のガーリック焼き 大根のマヨサラダ 牛乳 かぼちゃプリン	792 28.6 24.7 2.4	牛乳 粉チーズ スキムミルク	卵 鶏肉	人参 ほうれん草 きゅうり	玉ねぎ 切干大根	精白米 ワイン ごま	じゃが芋 マヨネーズ オリーブ油
22 (水)	麦ごはん あおさのみそ汁 サバの照り焼き カミカミサラダ 牛乳	746 34.1 24.4 3.2	牛乳 和風だし ベーコン	凍豆腐 さば アーモンド	ねぎ 生姜 キャベツ	あおさのり むき枝豆 人参	精白米 三温糖 マヨネーズ	大麦 清酒
23 (木)	麦ごはん 麻婆ナス シュウマイ 小松菜のしらす和え 牛乳	792 25.4 29.5 1.9	しらす 豚肉 シュウマイ	牛乳 大豆ペースト	揚げなす たけのこ 玉ねぎ にら	人参 干椎茸 ねぎ にんにく	精白米 ごま油 片栗粉	大麦 三温糖 ごま
24 (金)	カレーうどん 牛乳 温野菜サラダ 青うめゼリー	830 31.7 23 2.8	鶏肉 大豆ペースト スキムミルク	油揚げ チーズ 牛乳	人参 しめじ ブロッコリー コーン缶	玉ねぎ グリーンピース カリフラワー	ソフトめん 青うめゼリー	マヨネーズ
27 (月)	麦ごはん えび団子スープ ハムエッグ ブロッコリーの梅おかか和え 牛乳 Caウイハス	714 27.7 19.9 2.6	えび団子 卵 かつお節	牛乳 冷凍大豆 ロースハム	チンゲン菜 人参 生姜 ブロッコリー	干椎茸 ねぎ パセリ ねり梅	精白米 春雨 ごま油	大麦 片栗粉 こめ油
28 (火)	前期中間考査 給食はありません							
29 (水)	ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 豚肉のBBQソースかけ 辛子マヨあえ 牛乳	736 30.3 21.2 2.8	牛乳 和風だし あさり	油揚げ 豚肉	キャベツ 生姜 レモン果汁 人参	玉ねぎ りんご 小松菜	精白米 三温糖 マヨネーズ	片栗粉 こめ油
30 (木)	フィッシュバーガー ミネストローネ グリーンサラダ 牛乳 ひと口ゼリー(苺)	820 31.7 30.1 3.5	ベーコン ロースハム 白身魚フライ	牛乳 無塩バター	キャベツ にんじん セロリー トマト缶	玉ねぎ にんにく 小松菜 トマトピューレ	コッペパン マカロニ じゃが芋 オリーブ油	こめ油 レンズ豆 三温糖 一口ゼリー

★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提供しています。