



給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

日付	献立名	1献立 - (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 の の え る		力 や 熱 の も と に なる	
26 (金)	ドライカレー レタススープ カミカミサラダ 牛乳 いちごアイス	803 27.4 20.8 3	豚肉	大豆ミート	玉ねぎ	人参	レンズ豆	こめ油
			スキムミルク	卵	ピーマン	ホールコーン	三温糖	小麦粉
			牛乳		生姜	にんにく	ワイン	精白米
					しめじ	レタス	大麦	マヨネーズ
29 (月)	ごはん 夏野菜のみそ汁 ホキの竜田揚げ ちぐさ和え 牛乳 すいかのゼリー	759 26.5 20.2 2.7	牛乳	油揚げ	なす	オクラ	精白米	こめ油
			ロースハム	ホキの竜田揚げ	玉ねぎ	小松菜	はるさめ	ごま
			錦糸卵		人参		上白糖	すいかゼリー
30 (火)	黒糖パン 南瓜スープ ポークソテーアップルソースかけ キャベツのサラダ 牛乳	779 36.9 27.2 3.3	牛乳	あさり	南瓜	玉ねぎ	黒糖パン	こめ油
			ベーコン	大豆ペースト	しめじ	パセリ	ワイン	ごま
			スキムミルク	豚肉	すりおろしりんご	ケチャップ		
					レモン果汁	キャベツ		
31 (水)	わかめご飯 ニラの味噌汁 鮭のピリ辛焼き ブロッコリーサラダ 牛乳 CaWiール	756 35.1 21.5 2.9	牛乳	凍豆腐	わかめ	にら	精白米	大麦
			炒り玉子	鮭	しめじ	にんにく	じゃが芋	三温糖
			ベーコン	冷凍大豆	生姜	ブロッコリー	日本酒	ごま
					キャベツ	人参	ごま油	

★野菜、果物等の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致します。
★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。



夏が旬のピーマン



種にはピラジンという血行を良くする成分が含まれています。種ごと食べるとピラジンが摂取できるだけでなく、下処理の手間も省けて一石二鳥！



～2学期の給食は8月26日(金)から～

初日の26日は野菜たっぷり『ドライカレー』とひんやり甘い『いちごアイス』を提供する予定です。みなさん元気に登校して来て下さいね！

