



給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

日付	献立名	1人分-(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 (木)	ごはん 秋野菜のみそ汁 キャベツメンチカツ ひじきの炒り煮 牛乳	784 25.9 24.2 2.6	キャベツメンチカツ さつま揚げ 大豆 油揚げ 生揚げ 牛乳	ひじき 干椎茸 しめじ	人参 大根 白菜	精白米 しらたき 三温糖	こめ油 さつま芋	
2 (金)	ピリ辛味噌ラーメン 牛乳 シュウマイ 海藻サラダ 桃の杏仁豆腐	928 35.3 29.4 4	豚肉 あさり 大豆ペースト ねり胡麻 豆板醤 牛乳 シュウマイ カニかま	人参 もやし ねぎ	たけのこ 白菜 木耳 にんにく	中華めん ごま油 三温糖	こめ油 こんにゃく	
5 (月)	ごはん チーズスープ 鶏肉のガーリック焼き マカロニサラダ 牛乳 アセロラゼリー	767 30.7 23 2.5	牛乳 卵 チーズ スキムミルク コンソメ ローズハム 鶏肉	人参 ほうれん草 きゅうり アセロラゼリー	玉ねぎ にんにく キャベツ	精白米 ワイン マヨネーズ	じゃが芋 マカロニ	
6 (火)	麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ クラゲの中華和え 牛乳 牛乳寒天	773 29.4 23.9 3.2	豚肉 豆腐 大豆ペースト 豆板醤 コチュジャン 鶏肉 牛乳 中華くらげ	生姜 ねぎ にら	にんにく 人参 干椎茸 コーン缶	精白米 こめ油 三温糖 ごま	大麦 ごま油 片栗粉	
7 (水)	麦ごはん 大根のみその汁 豚肉の生姜焼き しらす和え 牛乳	742 29 25.6 2.6	豚肉 牛乳 油揚げ しらす干し 錦糸卵	大根若菜 小松菜 人参	生姜 もやし	精白米 じゃが芋	大麦 こめ油	
8 (木)	ごはん なめこ汁 ホッケの塩焼き コーンサラダ 牛乳 月見だんご	765 29.9 17.7 2.9	牛乳 豆腐 炒り玉子 ホッケ	なめこ コーン缶 人参 ごまドレッシング	ねぎ フロッコリー キャベツ	精白米 月見だんご	白すりごま	
9 (金)	合唱祭 お弁当を持参して下さい							
12 (月)	大根若菜ごはん 白玉汁 ホキのタルタル焼き からし和え 牛乳 さつまポテト	754 30.4 18.7 3.1	あさり 牛乳 油揚げ ホキ	大根若菜 人参 大根若菜 干椎茸 小松菜 しめじ ピクルス 玉ねぎ		精白米 白玉餅 三温糖	大麦 マヨネーズ	
13 (火)	ごはん 肉団子スープ 厚焼き玉子 おかか和え 牛乳 かぼちゃプリン	761 28.5 18.7 2.3	牛乳 鶏肉 大豆ペースト スキムミルク 冷凍液卵 厚焼き玉子	干ひじき 生姜 白菜 たけのこ	ねぎ 人参 小松菜 木耳	精白米 ごま油	片栗粉	
14 (水)	SSH大学研修 お弁当を持参して下さい							
15 (木)	ごはん のっぺ 鶏肉のレモン和え 胡瓜とわかめのナムル 牛乳	827 29.9 26.5 2.7	牛乳 系かまぼこ 鶏肉	人参 干椎茸 生姜 きゅうり	ごぼう しめじ レモン果汁 わかめ	精白米 こんにゃく 片栗粉 三温糖	里芋 ごま油 こめ油	
16 (金)	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ 豆乳パンナコッタ	902 36.9 24.7 3	豚肉 大豆ミート 大豆ペースト スキムミルク 無塩バター 牛乳 デミグラスソース	玉ねぎ 人参 ケチャップ にんにく グリーンピースレーズン ダイストマト缶		三温糖	ソフトめん	
20 (火)	豚肉のピカタサンド コンソメスープ さつま芋とごぼうのバター炒め 牛乳	846 33.2 31.2 3.1	豚肉 チーズ 鶏卵 牛乳 無塩バター	さやいんげん 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 ごぼう		コッペパン こめ油 三温糖	小麦粉 さつま芋	
21 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 カツオの竜田揚げ 切干大根サラダ 牛乳	739 31.3 23.1 3	牛乳 凍豆腐 錦糸卵 ローズハム カツオ	小松菜 大根 生姜 切干大根 きゅうり 人参		精白米 こめ油 ごま	里芋 三温糖	
22 (木)	牛丼 じゃが芋のみそ汁 小松菜ナムル 牛乳 ベビーパイン	740 23.9 21.8 2.7	牛肉 錦糸卵 油揚げ 牛乳	玉ねぎ グリーンピース 大根 小松菜 もやし 人参 冷凍ベビーパイン		精白米 こめ油 じゃが芋 ごま油	大麦 しらたき 三温糖	
26 (月)	ごはん 五目スープ ギョウザ 春雨サラダ 牛乳 くりのムース	750 21.5 23 2.3	牛乳 鶏肉 餃子 ローズハム 錦糸卵	小松菜 木耳 たけのこ 人参 干椎茸 キャベツ きゅうり 干ひじき		精白米 春雨 マヨネーズ くりのムース	ごま油 ごま	
27 (火)	前期期末考査 1日目 給食はありません							
28 (水)	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 ぶりかけ	769 26.2 26.9 2.6	牛乳 鶏肉 豆腐 ローズハム ひじきと枝豆の豆腐カツ アーモンド	人参 大根 ねぎ 干椎茸 ごぼう 小松菜 キャベツ		精白米 こんにゃく 三温糖 トッピングさかな	里芋 こめ油	
29 (木)	コッペパン ジャム クラムチャウダー オムレツ グリーンサラダ 牛乳	788 32 26.9 3.9	牛乳 ベーコン あさり スキムミルク プレーンオムレツ ツナ油漬け	人参 玉ねぎ キャベツ フロッコリー きゅうり		コッペパン 苺ジャム じゃが芋 こめ油 マヨネーズ		
30 (金)	ポークカレー ビーンズサラダ 牛乳 ババロア	852 27.6 24.7 3.4	牛乳 豚肉 大豆ペースト 炒り玉子 ミックスビーンズ	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 枝豆 フロッコリー カリフラワー		精白米 じゃが芋 牛乳ババロア	大麦 こめ油	

★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。ご理解下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。