



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1食(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 | |
| 3 (月) | にんじんご飯 ポトフ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 牛乳 ぶどうゼリー | 732 25.1 22 2.7 | ベーコン 無塩バター ベーコン | オムレツ 牛乳 オリーブ油 | 人参 キャベツ セロリー ブロッコリー | しめじ 玉ねぎ ほうれん草 カリフラワー | 精白米 じゃが芋 | 大麦 |
| 4 (火) | 麦ごはん きのこ汁 豚肉のピリ辛焼き 切干大根の煮物 牛乳 | 786 31.4 28.7 3.2 | 油揚げ 生揚げ 豚肉 | 牛乳 さつまいも揚げ | まいたけ えのき にんにく 切干大根 | しめじ ねぎ しょうが 人参 | 精白米 三温糖 | 大麦 ごま油 |
| 5 (水) | ごはん わかめのみそ汁 ししゃもフライ 錦和え ふりかけ 牛乳 | 713 22.9 21.7 2.8 | 牛乳 錦糸卵 ししゃもフライ | 豆腐 | ねぎ わかめ 人参 | 大根 もやし 小松菜 | 精白米 ごま | こめ白絞油 ごま油 |
| 6 (木) | 麦ごはん 里芋のみそ汁 鶏の照り焼き ごまマヨサラダ 牛乳 ひじきの佃煮 | 766 29.7 24.2 3 | しらす干し 鶏肉 スライスアーモンド | 牛乳 | キャベツ 大根 むき枝豆 鉄っ子ひじき | 小松菜 人参 ホールコーン | 精白米 里芋 マヨネーズ | 大麦 三温糖 ごま |
| 7 (金) | 五目塩ラーメン 牛乳 春雨サラダ ベビーパイン | 759 32.1 17.9 3.2 | 豚肉 いか 錦糸卵 | あさり 牛乳 | もやし 白菜 たけのこ 木耳 | ねぎ 人参 干椎茸 しょうが | 中華めん ごま油 ごま | こめ油 はるさめ |
| 11 (火) | コッペパン ジャム クラムチャウダー 鶏肉のガーリック焼き カミカミサラダ 牛乳 | 859 36.8 32.9 3.5 | 牛乳 あさり 鶏肉 スライスアーモンド | ベーコン スキムミルク 炒り玉子 | 人参 マッシュルーム にんにく キャベツ | 玉ねぎ パセリ むき枝豆 | コッペパン じゃが芋 ワイン | リンゴジャム こめ油 マヨネーズ |
| 12 (水) | ごはん じゃが芋団子汁 いわしの梅煮煮 辛子あえ 牛乳 Caウエハース | 716 25.7 18.5 2.5 | 牛乳 鶏肉 いわしの梅煮 | 油揚げ あさり | 大根 干椎茸 人参 | ねぎ 小松菜 | 精白米 三温糖 酒 | こめ油 ごま おじゃがもちボール |
| 13 (木) | 豚キムチ丼 わかめスープ 小松菜のナムル 牛乳 スイートポテト | 707 23.4 17.4 2.6 | 牛乳 炒り玉子 | 豚肉 | にんにく ねぎ キムチ もやし | しょうが 玉ねぎ にら わかめ | 精白米 ごま油 ごま お米deスイートポテト | 大麦 こめ油 三温糖 |
| 14 (金) | 球技大会 お弁当を持参して下さい | | | | | | | |
| 17 (月) | ごはん トマトカレースープ チキンカツ コーンサラダ 牛乳 | 801 26.3 24.8 2.7 | ベーコン 牛乳 | チーズ チキンカツ | ダイストマト 人参 しめじ むき枝豆 | 玉ねぎ 揚げなす ホールコーン 小松菜 | 精白米 じゃが芋 | こめ油 マヨネーズ |
| 18 (火) | 中華丼 大根スープ クラゲの中華あえ 牛乳 モーモーゼリー | 785 33.5 19.3 3.3 | 豚肉 いか 中華くらげ 鶏肉 | むきえび うずら卵 牛乳 | 玉ねぎ たけのこ 絹さや 小松菜 | 人参 干し椎茸 大根 ねぎ | 精白米 ごま油 片栗粉 酒 | 大麦 三温糖 こめ油 |
| 19 (水) | 鯛ごはん 牛乳 豚汁 厚焼き卵 ごま酢和え | 793 35.7 24.4 2.9 | マダイ 豚肉 いか | 牛乳 豆腐 五目厚焼き玉子 | こんぶ 人参 ねぎ 小松菜 | 焼きのり 大根 ごぼう キャベツ | 精白米 じゃが芋 ごま | 酒 こんにゃく 三温糖 |
| 20 (木) | 麦ごはん みそ汁 さわらの西京焼き 五目きんぴら 牛乳 りんごのタルト | 802 30.1 24.3 2.7 | 牛乳 和風だし さつまいも揚げ | 油揚げ サワラ西京漬 | 大根 レンコン 干しいたけ | 小松菜 にんじん むき枝豆 | 精白米 しらたき 三温糖 お米de国産りんごのタルト | おおむぎ こめ油 ごま油 |
| 21 (金) | けんちんうどん 牛乳 きのこ入り信田煮 白菜サラダ | 788 32.2 22.8 2.9 | とり肉 牛乳 | 生揚げ きのこ信田 | にんじん ねぎ 干しいたけ いんげん | 大根 ごぼう 白菜 | ソフトめん こんにゃく ごま | こめ油 三温糖 |
| 24 (月) | ごはん みそ汁 アジフライ 切昆布の炒煮 牛乳 豆乳パンナコッタ | 839 29.8 25.7 2.8 | 牛乳 大豆 油揚げ あじフライ | 生揚げ さつまいも揚げ 冷凍大豆 | 大根 小松菜 人参 | しめじ 細切昆布 | 精白米 こんにゃく こめ油 | おおむぎ 三温糖 |
| 25 (火) | ハンバーガー カボチャ入りミルクスープ ポイル野菜 牛乳 | 731 28.8 25.3 3.2 | 熟鶏ハンバーグ あさり スキムミルク | 牛乳 大豆ペースト | 人参 かぼちゃ マッシュルーム キャベツ | 玉ねぎ しめじ パセリ ホールコーン | コッペパン | 三温糖 |
| 26 (水) | ごはん 豆腐と椎茸の中華スープ シュウマイ 梅マヨ和え 牛乳 ふりかけ | 726 21.5 21.9 2.5 | 牛乳 豆腐 カニかまフレーク | 鶏肉 シュウマイ | 干椎茸 人参 キャベツ 練り梅 | 大根 小松菜 きゅうり | 精白米 はるさめ ごま油 | 清酒 マヨネーズ ふりかけ |
| 27 (木) | 栗ごはん 高野豆腐の卵とじ さば味噌煮 磯和え 牛乳 | 821 34.7 24.2 2.6 | 栗 牛乳 鶏肉 | 鶏卵 さば味噌煮 凍豆腐 | 人参 干椎茸 絹さや もやし | 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 焼きのり | 精白米 しらたき 三温糖 | 清酒 こめ油 |
| 28 (金) | ビーフカレー 牛乳 いかのマリネサラダ サワーゼリー | 875 24.7 30.5 3.4 | いか 大豆ペースト 牛乳 | 牛肉 スキムミルク | 玉ねぎ しめじ キャベツ レーズン | 人参 にんにく きゅうり | 精白米 ワイン こめ油 サワーゼリー | 大麦 じゃが芋 オリーブ油 |
| 31 (月) | 麦ごはん うずら卵入りスープ 鰯の蒲焼き 酢みそあえ 牛乳 ハロウィンカップケーキ | 858 30.7 32.7 2.8 | あさり ベーコン いわし | 牛乳 うずら卵 | チンゲン菜 干し椎茸 | 人参 小松菜 | 精白米 ごま油 こめ油 ごま | 大麦 片栗粉 三温糖 カップケーキ |

★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。