



# 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	
1 (木)	麦ごはん おでん ししゃもフライ ごま酢あえ 牛乳 ゆめオレンジ	812 31.7 23.9 2.8	あさり さつま揚げ 生揚げ ししゃもフライ	牛乳 ちくわ うずら卵	人参 結び昆布 キャベツ ゆめオレンジ	大根 小松菜	精白米 里芋 清酒 こめ油	大麦 こんにゃく 三温糖 すりゴマ
2 (金)	カレーうどん 牛乳 のり和え シュウマイ ミニアセロラゼリー	817 31.3 22.8 2.6	とり肉 シュウマイ 大豆ペースト	油揚げ 牛乳	人参 しめじ ほうれん草 きざみのり	玉ねぎ グリーンピース キャベツ アセロラゼリー	ソフトめん	
5日(月)～8日(木) 3年生研修旅行 1年生、2年生はお弁当を持参して下さい								
9 (金)	3年生研修旅行後の休業日 1年生、2年生はお弁当を持参して下さい							
12 (月)	ごはん 野菜たっぷり味噌汁 鶏の照焼き 春雨サラダ 牛乳 かぼちゃプリン	789 27.5 24 2.4	牛乳 錦糸卵	生揚げ 鶏肉	人参 干椎茸 小松菜	大根 白菜 ごぼう	精白米 はるさめ	三温糖 すりゴマ
13 (火)	黒糖パン きのごしチュー スコッチエッグ カミカミサラダ 牛乳	755 29 28.2 2.9	牛乳 大豆ペースト アーモンド	鶏肉 スキムミルク スコッチエッグ	人参 エリンギ パセリ 枝豆	玉ねぎ しめじ レーズン キャベツ	パン マヨネーズ	じゃが芋
14 (水)	麻婆豆腐丼 白菜スープ 海藻サラダ 牛乳 ヤクルトカロリーーフ	766 29.6 23.1 3.2	豆腐 鶏肉	豚ひき肉 大豆ペースト	にんにく 人参 干椎茸 竹の子	生姜 にら ねぎ 白菜	精白米 こめ油 三温糖 清酒	大麦 ごま油 片栗粉 こんにゃく
15 (木)	麦ごはん 粕汁 ひじきと枝豆の豆腐カツ 甘酢和え 牛乳 みかんゼリー	797 24.4 26.1 2.2	炒り玉子 豚肉 ひじきと枝豆の豆腐カツ	牛乳 生揚げ	ねぎ 人参 カリフラワー	大根 キャベツ	精白米 里芋 三温糖	大麦 こめ油 すりゴマ
16 (金)	ハヤシライス フレンチサラダ 牛乳 クリスマスケーキ	796 25.2 25 2.5	牛肉 無塩バター デミグラスソース	チーズ 大豆ペースト 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	人参 グリーンピース トマト アスパラ	精白米 ワイン オリーブ油 クリスマスケーキ	大麦 じゃが芋 三温糖
12月19日(月)～1月5日(木) 冬季休業								

★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。

★14日(水) 提供予定のヤクルトカロリーーフは会津ヤクルト販売会社さんから無償提供されます。