



# 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 エネルギー(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)	麦ごはん えのきのみそ汁 サワラのタルタル焼き 白菜サラダ 牛乳	738 33.9 23.3 2.7	高野豆腐 さわら チーズ	牛乳 ロースハム	えのき 小松菜 ピクルス パセリ	大根 しめじ 玉ねぎ 白菜	精白米 大麦 マヨネーズ ごま	
2 (木)	食パン 蜂蜜マーガリン ポークビーンズ コーンサラダ 牛乳	763 28 25.8 3.1	牛乳 豚肉 スキムミルク 大豆ペースト	ベーコン 冷凍大豆 デミグラスソース	玉ねぎ セロリー トマト缶 ブロッコリー	人参 トマトピューレ コーン缶 キャベツ	パン 蜂蜜マーガリン レンズ豆 じゃが芋 こめ油 三温糖	
3 (金)	ごはん ざくざく イワシのカリカリフライ 和風サラダ 牛乳 まんてん豆	738 27.4 21.1 2.1	牛乳 まんてん豆 ロースハム いわしのカリカリフライ	するめ 炒り玉子	大根 干椎茸 キャベツ	人参 むき枝豆	精白米 里芋 こんにゃく こめ白絞油 ごま	
6 (月)	麦ごはん 野菜スープ 豚肉のピリ辛焼き マカロニサラダ 牛乳 ミルメーク(コーヒー)	795 29.5 27.4 2.5	豚肉 ベーコン ロースハム	牛乳 チーズ	人参 かぶ 白菜 生姜	小松菜 しめじ にんにく ブロッコリー	精白米 大麦 三温糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ ミルメーク	
7 (火)	後期期末考査 1日目 給食はありません							
8 (水)	後期期末考査 2日目 給食はありません							
9 (木)	ごはん トックスープ 鮭フライ バンサンスー 牛乳 みかんゼリー	869 30.4 22.6 2.8	牛乳 豆腐 錦糸卵	とり肉 サーモンフライ ロースハム	干椎茸 ねぎ チンゲン菜 キャベツ	人参 もやし 生姜	精白米 トック ごま油 日本酒 ごま こめ白絞油 春雨 三温糖	
10 (金)	五目塩ラーメン 餃子 小松菜のナムル 牛乳 桃の杏仁豆腐	840 35 23.1 3.4	豚肉 いか 餃子	あさり 牛乳	たけのこ 白菜 ねぎ 木耳	もやし 人参 干椎茸 生姜	中華めん こめ油 日本酒 ごま油	
13 (月)	麻婆豆腐丼 中華風卵スープ ツナの酢しょう油和え 牛乳	775 32.3 24.2 3.2	牛乳 大豆ミート 大豆ペースト	豚ひき肉 豆腐	生姜 ねぎ にら 玉ねぎ	にんにく 人参 干椎茸 えのき	精白米 大麦 こめ油 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま	
14 (火)	人参ごはん キャベツスープ ハートのコロック 小松菜の和えもの 牛乳 フレンズクレープ(炒り)	892 22.6 31.5 2.6	ベーコン 無塩バター ベーコン	錦糸卵 牛乳 スキムミルク	人参 しめじ 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	精白米 大麦 こめ油 コロック ごま 春雨 フレンズクレープ	
15 (水)	ごはん 鉄っ子ひじき 豚汁 厚焼き卵 カニカマ入りサラダ 牛乳	744 26.7 19.8 2.9	牛乳 豆腐 カニカマ	豚肉 五目厚焼き玉子	鉄っ子ひじき 大根 干椎茸 もやし	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ	精白米 ごま油 じゃが芋 こんにゃく ごま	
16 (木)	麦ごはん 筑前煮 ホッケの塩焼き ほうれん草のチーズ和え 牛乳	782 35.5 23.3 2.4	チーズ 鶏肉 ホッケ	牛乳 うずら卵缶	人参 れんこん たけのこ もやし	ごぼう 干椎茸 ほうれん草	精白米 大麦 こめ白絞油 里芋 こんにゃく 三温糖	
17 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 フレンチサラダ 果汁グミ(青リンゴ)	861 37.8 19.7 2.4	豚肉 大豆ペースト ベーコン スキムミルク	大豆ミート 無塩バター 牛乳	玉ねぎ ケチャップ グリーンピース にんにく	人参 キャベツ トマトピューレ トマト缶 ブロッコリー	こめ油 三温糖 ソフトめん	
20 (月)	牛丼 豆腐となめこのみそ汁 春雨サラダ 牛乳	726 25.2 22.2 2.9	豆腐 ロースハム 炒り玉子	牛肉 牛乳	玉ねぎ なめこ 小松菜	グリーンピース ねぎ ごぼう	精白米 大麦 こめ油 しらたき ワイン 三温糖 春雨 ごま	
21 (火)	きなこ揚げパン トマトスープ ツナオムレツ ごぼうサラダ 牛乳	816 32.5 34.4 3.3	きな粉 鶏肉 ツナオムレツ	牛乳 レンズ豆	玉ねぎ しめじ トマト缶 ごぼう	人参 小松菜 トマトピューレ 白菜	コッペパン 上白糖 こめ白絞油 じゃが芋 三温糖 春雨 マヨネーズ オリーブ油	
22 (水)	ごはん 白菜のみそ汁 豆腐入りハンバーグ しらす和え 牛乳 学給だいふく(豆乳いちご)	799 24.3 24.3 2.9	牛乳 チーズ 熟鶏ハンバーグ	油揚げ しらす	白菜 ほうれん草 もやし	大根 人参	精白米 里芋 三温糖 学給だいふく ごま	
24 (金)	シーフードカレー 牛乳 温野菜サラダ 牛乳たっぷりババロア	833 25.2 25.1 3.5	あさり えび スキムミルク ベーコン	いか 大豆ペースト 牛乳 チーズ	玉ねぎ ブロッコリー	人参 キャベツ	精白米 大麦 こめ油 ワイン じゃが芋 マヨネーズ 牛乳ババロア	
27 (月)	麦ごはん 小松菜のみそ汁 鶏の唐揚(増量) 切干大根サラダ 牛乳	869 34.3 33.7 2.5	凍豆腐 牛乳	炒り玉子 鶏肉	小松菜 にんにく 切干大根 人参	干椎茸 生姜 ほうれん草	精白米 大麦 日本酒 片栗粉 こめ白絞油 三温糖 ごま	
28 (火)	ケチャップライス コーンスープ 半熟風オムレツ イタリアンサラダ 牛乳 かぼちゃプリン	864 26 28.5 2.9	鶏肉 サラミ スキムミルク 半熟風オムレツ	無塩バター 牛乳 大豆ペースト	マッシュルーム 人参 キャベツ レーズン	玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー コーン缶	精白米 大麦 三温糖 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使用しています。