



給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

日付	献立名	I和材 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	
1 (木)	ごはん 豆腐入りスープ 豚肉のごま味噌焼き 酢の物 牛乳 Caウェハース	755 30.1 25.3 2.7	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 炒り玉子 カニかま	干椎茸 人参 小松菜 きくらげ もやし 生姜 わかめ キャベツ	給食用精米 大麦 ごま油 こめ油 三温糖 清酒 白すり胡麻	
2 (金)	麦ごはん ざくざく イワシの蒲焼き 卵入り和えもの 牛乳 黒糖福豆	750 28.9 24.7 2.1	鶏肉 牛乳 炒り玉子 凍り豆腐 イワシ	大根 人参 干椎茸 小松菜	給食用精米 大麦 里芋 こんにゃく 清酒 コメ白絞油 三温糖 白いり胡麻	
5 (月)	ごはん さつま汁 さばの塩焼き 切干大根サラダ 牛乳 和菓子	820 29.7 29.7 2.9	牛乳 鶏肉 豆腐 サバ ロースハム	ごぼう 人参 大根 ねぎ 切干大根 絹さや	給食用精米 こめ油 さつま芋 こんにゃく 清酒 白いり胡麻	
6 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉のすき焼き煮 厚焼き玉子 ごま酢和え	761 29.7 24.4 2.2	豚肉 牛乳 焼き豆腐 あさり 厚焼き玉子	ねぎ 白菜 えのき 人参 キャベツ わかめ	給食用精米 大麦 こめ油 しらたき 焼酎 三温糖 白すり胡麻	
7 (水)	ごはん ポテトスープ タンドリーチキン 温野菜サラダ 牛乳	765 29.8 23.6 2.4	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 鶏肉 炒り玉子 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 小松菜 枝豆 レーズン ブロッコリー	給食用精米 オリーブ油 じゃが芋	
8 (木)	枝豆ごはん 白菜のみそ汁 鶏つくね ごま和え 牛乳 みかん	732 28.6 25.3 2.8	牛乳 油揚げ 鶏つくね	枝豆 みかん 白菜 法蓮草 人参 キャベツ	給食用精米 コメ白絞油 じゃが芋 三温糖 清酒 片栗粉 白すり胡麻	
9 (金)	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ アセロラゼリー	895 37.1 23.8 2.9	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 大豆ミート	玉ねぎ 人参 にんにく トマトピューレ えんどう豆 ダイストマト レーズン	三温糖 ソフトめん	
13 (火)	後期期末考査 1日目 給食はありません					
14 (水)	後期期末考査 2日目 給食はありません					
15 (木)	ごはん 椎茸入りスープ ハムカツ 切昆布炒り煮 牛乳 ガトーショコラ	841 25 24.2 3.3	豆腐 牛乳 ハムカツ さつま揚げ	干椎茸 もやし 大根 人参 小松菜 昆布	給食用精米 清酒 ごま油 コメ白絞油 しらたき じゃが芋 三温糖 こめ油	
16 (金)	ポークカレー ビーンズサラダ 牛乳 牛乳たっぷりババロア	855 27.8 25.2 3.3	牛乳 豚肉 大豆 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 ブロッコリー	給食用精米 大麦 じゃが芋 こめ油 牛乳たっぷりババロア	
19 (月)	チキンライス コーンスープ 豆腐入りハンバーグ ポテトサラダ 牛乳 かぼちゃプリン	923 29.4 30 3	鶏肉 無塩バター 脱脂粉乳 牛乳 熟鶏ハンバーグ 大豆	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 枝豆 えんどう豆	給食用精米 大麦 三温糖 コーン じゃが芋 マヨネーズ	
20 (火)	麦ごはん 生揚げのみそ汁 ホッケの一夜干し キャベツの中華和え 牛乳 フレンズクレープ苺	757 28.4 24.3 3.1	生揚げ 牛乳 炒り玉子 ホッケ ロースハム	白菜 大根 小松菜 キャベツ 人参	給食用精米 大麦 こめサラダ 白いり胡麻 三温糖 ごま油 フレンズクレープ	
21 (水)	ごはん 大根とほうれん草のみそ汁 豚肉BBQソースかけ カミカミサラダ 牛乳	761 33.5 23.4 2.5	牛乳 凍り豆腐 炒り玉子 豚肉 チーズ	大根 法蓮草 干椎茸 生姜 りんご レモン果汁 枝豆 キャベツ	給食用精米 片栗粉 三温糖 マヨネーズ	
22 (木)	フィッシュバーガー 冬野菜スープ フレンチサラダ 牛乳 ミニすりおろりんごゼリー	806 30.7 31.4 3.8	大豆 牛乳 ベーコン 炒り玉子 白身魚フライ	白菜 大根 人参 小松菜 ブロッコリー	丸パン コメ白絞油 じゃが芋 オリーブ油 三温糖 ゼリー	
26 (月)	麦ごはん ワンタンスープ 酢豚 中華和え 牛乳 学給だいふく	867 28.5 24.8 3.1	炒り玉子 牛乳 鶏肉 豚肉 うずら卵	ねぎ 人参 白菜 いら 生姜 玉ねぎ 竹の子 干椎茸	給食用精米 大麦 片栗粉 ワンタン 清酒 三温糖 コメ白絞油	
27 (火)	ココア揚げパン ミネストローネ オムレツ コールスロー 牛乳 豆乳パンナコッタ	822 26.7 30.1 3.3	大豆 牛乳 ベーコン オムレツ 豆乳パンナコッタ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ かぶ ダイストマト キャベツ 枝豆	コッペパン 上白糖 コメ白絞油 マカロニ じゃが芋 コーン	
28 (水)	ごはん 山形風芋煮 焼売 梅和え 牛乳	750 24.2 21.3 2.3	牛乳 牛肉 焼売 カニかま	大根 人参 しめじ ねぎ キャベツ ブロッコリー インゲン ねり梅	給食用精米 こめ油 里芋 こんにゃく 三温糖 白いり胡麻	
29 (木)	卒業式予行 給食はありません					

★食材の価格高騰や納品の都合等により、一部食材や料理を変更することがあります。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。