



# 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
8 (月)	始業式・入学式・着任式 給食はありません				
9 (火)	紫黒米ごはん こづゆ 鮭の西京焼き ごまマヨ和え 牛乳 春のムース(豆乳ムース+苺ジャム)	771 37.4 22 2.7	鮭西京漬 牛乳 ほたて貝柱 ロースハム	人参 干椎茸 木耳 水煮山菜 コーン缶 小松菜 枝豆	給食用精米 紫黒米 里芋 しらたき 白玉麩 こめ油 マヨネーズ 胡麻
10 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏の唐揚げ 切干大根サラダ 牛乳	809 29.2 27.3 2.5	凍り豆腐 牛乳 鶏肉 炒り玉子	小松菜 玉ねぎ えのき にんにく 生姜 切干大根 ほうれん草 人参	給食用精米 清酒 でん粉 こめ白絞油 三温糖 胡麻
11 (木)	ごはん 豚汁 厚焼き玉子 ブロッコリー入りサラダ 牛乳 鉄っ子ひじき	774 28 25.9 2.7	豚肉 牛乳 チーズ 豆腐 厚焼き玉子	人参 大根 干椎茸 ねぎ ブロッコリー アスパラ 人参 キャベツ	給食用精米 じゃが芋 こんにゃく こめ油 胡麻
12 (金)	味噌ラーメン 牛乳 小松菜ナムル 牛乳寒天	803 32.2 20.9 3.6	豚肉 あさり 大豆ペースト 牛乳 錦糸卵	人参 竹の子 白菜 もやし ねぎ 木耳 生姜 にんにく	中華めん 胡麻 ごま油 春雨
16 (火)	食パン マーシャルビンズ コーンスープ きのこのミートチーズ焼き グリーンサラダ 牛乳	823 35.5 30.3 3.4	牛乳 ベーコン 大豆ペースト 脱脂粉乳 大豆ミート 豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ キャベツ	食パン マーシャルビンズ じゃが芋 オリーブ油
17 (水)	麦ごはん 生揚げのみそ汁 ホッケの一夜干 ちぐさ和え 牛乳 あとひきみそ大豆	707 29.7 19.1 3.1	生揚げ 牛乳 炒り玉子 ホッケ あとひきみそ大豆 ロースハム	白菜 大根 干椎茸 小松菜 人参	給食用精米 大麦 こめ油 春雨 胡麻 三温糖
18 (木)	オリエンテーション合宿1日目 2・3年生はお弁当を持参して下さい				
19 (金)	オリエンテーション合宿2日目 2・3年生はお弁当を持参して下さい				
22 (月)	麻婆豆腐丼 春雨スープ 中華サラダ 牛乳	793 30.8 25.3 3.1	牛乳 豆腐 豚肉 大豆ミート 大豆ペースト	生姜 にんにく ねぎ 人参 にら 干椎茸 小松菜 大根	給食用精米 大麦 こめ油 ごま油 清酒 三温糖 でん粉
23 (火)	ごはん 白菜のみそ汁 豚肉のピリ辛焼き カミカミサラダ 牛乳 さつまポテト	777 34.2 25.8 2.7	炒り玉子 牛乳 凍り豆腐 アーモンド 豚肉	白菜 玉ねぎ しめじ にんにく 生姜 枝豆 小松菜 人参	給食用精米 ごま油 清酒 三温糖 胡麻 マヨネーズ さつまポテト
24 (水)	麦ごはん すいとん汁 アジフライ 辛子あえ 牛乳	771 28.6 22.3 2.4	あさり 牛乳 鶏肉 油揚げ アジフライ	ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜	給食用精米 大麦 こめ油 すいとん こんにゃく 清酒 こめ白絞油 三温糖
25 (木)	照焼きチキン風バーガー 野菜スープ フレンチサラダ 牛乳 アセロラゼリー	734 28.3 24.5 3.2	チキンハンバーグ 牛乳 ベーコン	人参 レーズン 小松菜 しめじ かぶ ブロッコリー 玉ねぎ トマト	コッペパン 三温糖 こめ油 じゃが芋 オリーブ油
26 (金)	ポークカレー 牛乳 もやしの和えもの ひとロゼリー	888 25.4 24.4 3.4	牛乳 豚肉 大豆ペースト チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ほうれん草 もやし	給食用精米 大麦 じゃが芋 こめ油 胡麻 ーロゼリー
27 (土)	PTA総会 給食はありません				
給食提供基準量 エネルギー830kcal タンパク質30g 脂質25g 塩分2.5g					

★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ことがあります。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。

