



給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

日付	献立名	1献立 - (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 (月)	麦ごはん 五目スープ 揚げ鶏のレモン煮 磯和え 牛乳	760 29.8 26.3 2.1	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	チンゲン菜 たけのこ 人参 干椎茸 生姜 レモン果汁 小松菜 もやし	給食用精米 大麦 ごま油 清酒 でん粉 コメ白絞油 三温糖 胡麻
2 (火)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 厚焼き玉子 切昆布の煮物 牛乳 さつまポテト	758 24.4 18.8 3	牛乳 凍豆腐 さつま揚げ 厚焼き玉子	小松菜 玉ねぎ えのき 細切昆布 人参	給食用精米 しらたき じゃが芋 清酒 三温糖 こめ油 さつまポテト
3 (水)	麦ごはん 麻婆茄子 焼売 大豆もやしのナムル 牛乳 ヤクルト	846 27.6 30.5 2.3	豚肉 牛乳 シューマイ 大豆ミート 大豆ペースト	茄子 人参 たけのこ 干椎茸 玉ねぎ ニラ にんにく 生姜	給食用精米 大麦 清酒 こめ油 ごま油 三温糖 でん粉 胡麻
4 (木)	ごはん じゃが芋のみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 酢みそ和え 牛乳 あとひきみそ大豆	767 35.8 20.4 2.6	あさり 牛乳 油揚げ あとひき大豆 鮭 チーズ	玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ 人参 いんげん	給食用精米 じゃが芋 ワイン マヨネーズ 清酒 三温糖 胡麻
5 (金)	冷やし中華 揚げギョウザ 牛乳 杏仁フルーツ	913 40.3 29.4 3.2	焼豚 錦糸卵 牛乳 杏仁豆腐 薄皮餃子	きゅうり もやし 木耳 ミックスフルーツ	中華めん 胡麻 コメ白絞油 レモンゼリー
8 (月)	学校訪問 給食はありません				
9 (火)	ごはん セタスープ 豆腐入りハンバーグ 和風サラダ 牛乳 きらきら餅	796 26.3 23.6 2.6	鶏肉 豆腐 炒り玉子 牛乳 カニかま 熟鶏ハンバーグ	生姜 オクラ 人参 木耳 干椎茸 小松菜 きゅうり キャベツ	給食用精米 清酒 ごま油 焼き麩 三温糖 こんにゃく 胡麻 きらきら餅
10 (水)	麦ごはん 夏野菜のみそ汁 ほっけの塩焼き 小松菜ナムル 牛乳 すいかゼリー	752 28.2 19.1 2.7	牛乳 油揚げ 炒り玉子 ホッケ	かぼちゃ 茄子 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参	給食用精米 大麦 こめ油 胡麻 ごま油 すいかゼリー
11 (木)	ハンバーガー(バーガー用パティ、茹でキャベツ、ケチャップ) あさりのミルクスープ 牛乳 日向夏ゼリー	783 32 21.9 2.9	ハンバーグ 牛乳 あさり 大豆ペースト 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ かぼちゃ しめじ ほうれん草 パセリ キャベツ コーン缶	コッペパン ワイン 日向夏ゼリー
12 (金)	校外学習(1・2年生) 給食はありません お弁当を持参して下さい				
16 (火)	ごはん ミネストローネ ツナオムレツ ブロッコリー入りサラダ 牛乳 ベビーパン	791 26 23.7 2.2	牛乳 ベーコン チーズ 大豆ペースト 無塩バター ツナオムレツ	玉ねぎ 人参 にんにく セロリー ズッキーニ 小松菜 トマト缶 トマトピューレ	給食用精米 マカロニ じゃが芋 ひよこ豆 三温糖 マヨネーズ
17 (水)	ごはん あおさのみそ汁 豚肉のピリ辛焼 チーズ入り和えもの 牛乳 Caウェハース	801 33.1 25.9 2.6	チーズ 牛乳 油揚げ 炒り玉子 豚肉	玉ねぎ あおさ にんにく 生姜 むき枝豆 小松菜 人参	給食用精米 大麦 じゃが芋 清酒 三温糖 胡麻 ごま油
18 (木)	ドライカレー モロハイヤスープ カミカミサラダ 牛乳 アップルコンポート	840 30.9 26.2 3.1	豚肉 牛肉 大豆ペースト 豆腐 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン缶 生姜 にんにく モロハイヤ 干椎茸	ワイン こめ油 レンズ豆 ひよこ豆 三温糖 小麦粉 給食用精米 大麦
19 (金)	全校集会・賞状伝達式 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、一部食材を変更することがあります。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提供しています。

★3日(水)提供予定のヤクルトは、会津ヤクルト販売さんの「会津っ子 健康応援プログラム」を活用し無償で提供いただくものです。

夏季のヤクルト利用は腸内細菌叢のバランスを整え、免疫力を高めて食中毒を予防することが目的となっています。