



# 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	カや熱のもとになる
1 (火)	ごはん チーズスープ ハンバーグ ハムマリネサラダ 牛乳	755 26 23.4 2.2	牛乳 鶏卵 チーズ ハム ポークチキンハンバーグ	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー パセリ	給食用精米 じゃが芋 でん粉 オリーブ油 三温糖
2 (水)	麦ごはん 豆腐入りみそ汁 さわらの一夜干し 海藻サラダ (カニカマ入り) 牛乳 みそ大豆	755 31.1 21.4 2.8	牛乳 いり玉子 豆腐 カニカマ さわら みそ大豆	えのき 小松菜 海藻サラダ 人参 キャベツ	給食用精米 大麦 じゃが芋 こめ油 白いり胡麻
3 (木)	ごはん 椎茸入りスープ 豚肉の味噌焼き なめたけ和え 牛乳	751 28.3 24.4 2.3	牛乳 豆腐 豚肉	干椎茸 人参 ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 もやし なめたけ	給食用精米 緑豆春雨 ごま油 三温糖 清酒 白すり胡麻 こめ油
4 (金)	五目塩ラーメン 牛乳 ほうれん草のナムル 牛乳寒天	777 32.9 1.8 2.6	豚肉 じゃが芋 いり玉子 カニカマ	たけのこ 人参 人参 いんげん 木耳 干椎茸 にら	中華めん 清酒 ごま油 こめ油 緑豆春雨 白いり胡麻 三温糖
7 (月)	麦ごはん ワンタンスープ 餃子 クラゲの中華和え 牛乳 ミニゼリー	753 25.3 19.7 2.2	鶏系卵 牛乳 鶏肉 中華くらげ	生姜 人参 大根 木耳 もやし 小松菜 いんげん キャベツ	給食用精米 大麦 ごま油 肉入りワンタン 米粉ワンタン 清酒 白いり胡麻 三温糖
8 (火)	ごはん かき玉汁 サバのごま衣焼き 春雨サラダ 牛乳	813 36.2 27.8 2.7	牛乳 豆腐 豆腐 さば	ほうれん草 人参 コーン缶 キャベツ いんげん	給食用精米 じゃが芋 白いり胡麻 三温糖 緑豆春雨
9 (水)	麦ごはん 芋の子汁 鶏つくね 菊花入おひたし 牛乳 小倉白玉	750 25.9 20.7 2.6	生揚げ 牛乳 鶏つくね	人参 干椎茸 ねぎ 大根 ほうれん草 しめじ 菊	給食用精米 大麦 里芋 こんにゃく ごめ油 清酒 こめ油 三温糖 でん粉
10 (木)	フィッシュサンド 牛乳 ミネストローネ フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	852 30.7 30.1 3.5	白身魚フライ 牛乳 ベーコン 無塩バター 大豆ペースト	セロリ 玉ねぎ 人参 小松菜 トマト缶 にんにく ブルーベリーゼリー	パン コメ白絞油 じゃが芋 三温糖 オリーブ油
11 (金)	ゆかりごはん なめこ汁 スコッチエッグ マカロニサラダ 牛乳	760 26.1 21.5 2.9	牛乳 豆腐 チーズ スコッチエッグ	ゆかり なめこ ねぎ むき枝豆 人参 キャベツ	給食用精米 大麦 マカロニ マヨネーズ
15 (火)	球技大会 給食はありません、お弁当を持参して下さい				
16 (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	810 29.2 27.4 2.5	凍り豆腐 牛乳 鶏肉 いり玉子	小松菜 玉ねぎ えのき にんにく 生姜 切干大根 小松菜 人参	給食用精米 清酒 でん粉 コメ白絞油 三温糖 白すり胡麻
17 (木)	人参ごはん ポトフ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 牛乳 豆乳パンナコッタ(蜂蜜レモン)	778 25.8 23.6 2.7	チーズオムレツ 無塩バター 牛乳 ベーコン 大豆	人参 しめじ キャベツ 玉ねぎ セロリ ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー	給食用精米 大麦 白いり胡麻 じゃが芋 オリーブ油
18 (金)	けんちんうどん 牛乳 ホタテカツ 海藻サラダ ブルーン	873 36.1 25.3 2.5	油揚げ 鶏肉 ホタテカツ カニカマ 牛乳	ごぼう 人参 大根 ねぎ 干椎茸 海藻ミックス きゅうり キャベツ	ソフトめん こめ油 こんにゃく 三温糖 コメ白絞油 サラダこんにゃく ごま油 白いり胡麻
21 (月)	ごはん 白菜スープ ポークソテー(リゾット) ごぼうサラダ 牛乳	760 29.9 25.5 2.4	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	人参 たけのこ ねぎ 白菜 おろしりんご ケチャップ レモン果汁 干ひじき	給食用精米 こめ油 白いり胡麻 マヨネーズ
22 (火)	黒糖パン クラムチャウダー ハムエッグ グリーンサラダ 牛乳 ミルメーク	781 31.3 29.8 3.3	牛乳 ベーコン あさり 脱脂粉乳 大豆ペースト ハムエッグ ツナ缶	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー アスパラ パセリ	黒糖パン 清酒 じゃが芋 こめ油 オリーブ油 ミルメーク
23 (水)	麦ごはん 中華風コーンスープ 麻婆茄子 焼売 牛乳	806 24.7 28.3 2.7	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆ペースト シュウマイ	玉ねぎ 小松菜 コーン缶 人参 なす 干椎茸 たけのこ	給食用精米 大麦 ごま油 清酒 でん粉 こめ油 三温糖
24 (木)	ごはん 筑前煮 アジフライ ごま和え 牛乳 さつまポテト	875 31.5 25.9 2.4	牛乳 鶏肉 いり玉子 あじフライ	人参 ごぼう たけのこ 干椎茸 インゲン 小松菜 もやし	給食用精米 里芋 こんにゃく こめ油 清酒 三温糖 ごま油 白すり胡麻
25 (金)	チキンカレー 牛乳 ビーンズサラダ ヨーグルト	889 29.5 27.1 3.2	牛乳 鶏肉 大豆ペースト 脱脂粉乳 ミックスビーンズ ベーコン 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく 生姜 キャベツ ブロッコリー レーズン	給食用精米 大麦 じゃが芋 こめ油 マヨネーズ
28 (月)	豚キムチ丼 わかめスープ ツナサラダ 牛乳 ベビーパイン	739 25.7 22.2 2.3	牛乳 豚肉 ツナ缶 チーズ	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ キムチ にら もやし カットわかめ	給食用精米 大麦 ごま油 こめ油 白いり胡麻 三温糖 マヨネーズ
29 (火)	栗ごはん なすのみそ汁 プリの照焼き 小松菜と卵の和えもの 牛乳	776 31.8 24.7 2.3	油揚げ 牛乳 いり玉子 プリ	なす 玉ねぎ インゲン えのき 生姜 小松菜 人参	給食用精米 清酒 三温糖 白いり胡麻 ごま油
30 (水)	麦ごはん えのきのみそ汁 豚肉の生姜焼き 酢みそ和え 牛乳 Caウェハース	775 28 21.1 2.9	あさり 牛乳 油揚げ 豚肉	えのき 大根 にんにく 生姜 小松菜 キャベツ 人参	給食用精米 大麦 じゃが芋 こめ油 清酒 三温糖 白すり胡麻
31 (木)	ごはん じゃが芋のみそ汁 チキンカツ 三色おひたし 牛乳 ハロウィンデザート	817 26.9 23.5 2.7	牛乳 凍り豆腐 チキンカツ カツオ節	えのき 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参	給食用精米 じゃが芋 コメ白絞油 ハロウィンデザート

★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。