



給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

| 日付 | 献立名 | 1食分 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 | | |
| 3 (月) | 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 | 766 28.2 24 2.1 | イワシ 鶏肉 | 牛乳 いり玉子 | 大根 干し椎茸 | 人参 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 白胡麻 |
| 4 (火) | きなこ揚げパン クリームシチュー オムレツ コールスローサラダ 牛乳 | 869 32.4 32.6 3.3 | きな粉 鶏肉 大豆ペースト | 牛乳 脱脂粉乳 オムレツ | 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ | 人参 しめじ 枝豆 | コッペパン 上白糖 コメ白絞油 ワイン白 じゃが芋 こめ油 |
| 5 (水) | ごはん 高野豆腐みそ汁 さわらの胡麻みそ焼き 五目きんぴら 牛乳 | 752 31.6 21 2.8 | 牛乳 ちくわ 豚肉 | 凍り豆腐 サワラごま味噌 | 白菜 小松菜 れんこん 干し椎茸 | 大根 ごぼう 人参 インゲン | 給食用精米 清酒 ごま油 しらたき 三温糖 |
| 6 (木) | ごはん 肉団子スープ ほうれん草玉子巻き ごま酢あえ 牛乳 りんごのタルト | 792 26.3 22.2 2.4 | 牛乳 鶏肉 鶏卵 | 鶏肉 大豆ペースト ほうれん草玉子巻き | ねぎ 干ひじき 小松菜 キャベツ | 生姜 白菜 木耳 人参 | 給食用精米 てん粉 清酒 ごま油 白すり胡麻 三温糖 お米deりんごのタルト |
| 7 (金) | ピリ辛みそラーメン 牛乳 三色お浸し 肉まん | 809 33.3 18.9 3.5 | 豚肉 大豆ペースト 牛乳 | あさり 肉まん かつお節 | 人参 もやし 白菜 木耳 | たけのこ にら ねぎ 生姜 | 中華めん ごま油 清酒 緑豆春雨 |
| 10 (月) | 後期期末考査1日目 給食はありません | | | | | | |
| 12 (水) | 後期期末考査2日目 給食はありません | | | | | | |
| 13 (木) | ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 牛乳 | 798 28.7 27.5 2.3 | 豚肉 ツナ油漬 牛乳 | いり玉子 牛乳 | 生姜 枝豆 人参 大根 | 玉ねぎ コーン缶 キャベツ 小松菜 | 給食用精米 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 |
| 14 (金) | ごはん 油揚げ入りみそ汁 豆腐入りハバ-グ 小松菜の和えもの 牛乳 ふわっとシヨコラ | 815 23.8 25.6 2.8 | 牛乳 いり玉子 | 油揚げ 豆腐ハバ-グ | 大根 小松菜 | えのき 人参 | 給食用精米 じゃが芋 三温糖 ごま油 ふわっとシヨコラ |
| 17 (月) | ごはん 小松菜のみそ汁 鶏の唐揚げ 酢しょう油あえ 牛乳 | 784 29 25.6 2.6 | 豆腐 鶏肉 | 牛乳 ちくわ | 小松菜 人参 生姜 わかめ | 大根 にんにく キャベツ 玉ねぎ | 給食用精米 清酒 でん粉 コメ白絞油 三温糖 |
| 18 (火) | 麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ 白菜サラダ 牛乳 | 773 29.4 22.6 3 | 豆腐 大豆ミート 牛乳 | 豚肉 大豆ペースト | 生姜 ねぎ にら チンゲン菜 | にんにく 人参 干し椎茸 玉ねぎ | 給食用精米 大麦 清酒 こめ油 ごま油 三温糖 でん粉 |
| 19 (水) | ごはん 和風コンソメスープ ミートチーズ焼き シーフードサラダ 牛乳 Caウェハース | 797 26.5 25.4 2.2 | 豚肉 牛乳 ベーコン | 大豆ミート チーズ | マッシュルーム パセリ 人参 干し椎茸 海藻サラダ | 玉ねぎ 白菜 キャベツ | 給食用精米 こめ油 ワイン白 フレンチフライポテト |
| 20 (木) | シュガートースト ポークビーンズ グリーンサラダ 牛乳 | 731 26 24.3 2.8 | 無塩バター 豚肉 大豆ペースト | 牛乳 大豆 | 玉ねぎ セロリ にんにく トマト缶 トマトピューレ | 人参 マッシュルーム トマト缶 キャベツ | 食パン 上白糖 グラニュー糖 ワイン赤 こめ油 ひよこ豆 じゃが芋 三温糖 |
| 21 (金) | ポークカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ ひとロゼリー(苺) | 826 25.3 24.8 3.4 | 牛乳 大豆ペースト チーズ | 豚肉 脱脂粉乳 | 玉ねぎ にんにく 人参 コーン缶 | 人参 生姜 キャベツ | 給食用精米 大麦 じゃが芋 こめ油 ひとロゼリー |
| 25 (火) | ごはん けんちん汁 さばの竜田揚げ アーモンド和え 牛乳 ヤクルト | 850 30.8 28.7 2.2 | 牛乳 豆腐 サバ | 鶏肉 ロースハム | 人参 ねぎ ごぼう ほうれん草 | 大根 干し椎茸 生姜 キャベツ | 給食用精米 清酒 里芋 こんにゃく こめ油 コメ白絞油 三温糖 白胡麻 |
| 26 (水) | 人参ごはん クラムチャウダー スコッチエッグ カミカミサラダ 牛乳 | 816 28.7 27.5 2.6 | ロースハム 牛乳 あさり スコッチエッグ | 無塩バター ベーコン 脱脂粉乳 | 人参 ほうれん草 キャベツ | 玉ねぎ 枝豆 | 給食用精米 大麦 白胡麻 ワイン白 じゃが芋 こめ油 マヨネーズ |
| 27 (木) | 麦ごはん ワンタンスープ 餃子 中華サラダ 牛乳 ミニりんごゼリー | 771 24.2 17.9 2.2 | 鶏卵 豚肉 | 牛乳 中華くらげ | 生姜 人参 干し椎茸 小松菜 | ねぎ はくさい もやし キャベツ | 給食用精米 大麦 清酒 ごま油 米粉ワンタン 緑豆春雨 ワンタン |
| 28 (金) | 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により、一部食材を変更することがあります。ご理解下さる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。

★25日(火)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、無償で提供いただいたものです。ヤクルトの乳酸菌シロタ株の働きで腸内環境を整えて、冬季の感染症予防効果を期待します。