



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食分 (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	
2 (月)	ごはん 肉じゃが ほうれん草卵巻き 辛子和え 牛乳	762 25.1 20.1 2.6	牛乳 あさり	豚肉 五蓮草玉子巻	玉ねぎ いんげん 干椎茸 生姜 小松菜 キャベツ	給食用精米 じゃが芋 しらたき 三温糖 こめ油 清酒
3 (火)	全会津総合前期大会1日目 給食はありません					
4 (水)	豚キムチ丼 わかめスープ バンサンスー 牛乳 歯の健康週間ゼリー	769 25.1 22.3 3.2	牛乳 大豆ペースト	豚肉 豆腐	木耳 生姜 玉ねぎ にら 小松菜 もやし	給食用精米 大麦 清酒 こめ油 こめ油 胡麻 三温糖 春雨
5 (木)	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉BBQソースかけ ごま酢和え 牛乳	772 29 25.4 2.6	牛乳 ちくわ いり玉子	豆腐 豚肉	小松菜 生姜 りんご キャベツ 胡瓜 人参	給食用精米 清酒 こめ油 でん粉 三温糖 胡麻
6 (金)	会津地区高校音楽発表会 給食はありません、お弁当を持参して下さい					
9 (月)	ごはん 豚汁 お魚と野菜のステーキ 和風サラダ 牛乳 野菜と雑穀の噛むふりかけ	819 24.9 23 2.7	牛乳 魚と野菜の詰め合わせ	豚肉 ロースハム	人参 干椎茸 キャベツ 枝豆	給食用精米 ふりがけ じゃが芋 こんにゃく こめ油 清酒
10 (火)	全会津総合前期大会2日目 給食はありません					
11 (水)	全会津総合前期大会3日目 給食はありません					
12 (木)	ハンバーガー(ハンバーグ、茹かキャベツ、ケチャップ) コンソメスープ 牛乳 ミルメーク	768 31.5 25.3 3.2	ハンバーグ ベーコン 卵	牛乳 卵	人参 しめじ ほうれん草 キャベツ コーン パセリ	パンサパン じゃが芋 こめ油 ミルメーク
13 (金)	ごはん ポークビーンズ 目玉焼き グリーンサラダ 牛乳	755 28 23 2.3	豚肉 チーズ 目玉焼き	大豆 牛乳	玉ねぎ セロリ にんにく トマト缶 アスパラ キャベツ 胡瓜	給食用精米 ワイン じゃが芋 ひよこ豆 こめ油 三温糖 オリーブ油
16 (月)	麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ 海藻サラダ 牛乳 青梅ゼリー	819 30 23.3 3.2	豆腐 大豆ミート 大豆ペースト	豚ひき肉 牛乳	生姜 ねぎ にら チンゲン菜 たまねぎ	給食用精米 大麦 清酒 こめ油 こめ油 三温糖 でん粉 青梅ゼリー
17 (火)	麦ごはん 小松菜と凍豆腐のみそ汁 鶏の唐揚げ のりあえ 牛乳	774 28.8 25.9 2.7	鶏肉 凍豆腐	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草 のり	給食用精米 大麦 でん粉 コメ白絞油
18 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 五目厚焼き玉子 切干大根のマヨサラダ 牛乳	756 23.8 24.8 2.3	牛乳 ロースハム	油揚げ 五目厚焼き玉子	玉ねぎ 人参 切干大根 小松菜	給食用精米 じゃが芋 胡麻 マヨネーズ
19 (木)	ごはん 豆腐入りスープ さばの味噌煮 変わりきんぴら 牛乳	757 28.7 22.8 2.6	牛乳 豚肉	豆腐 さば味噌煮	干椎茸 人参 生姜 いんげん	給食用精米 清酒 ごま油 じゃが芋 こんにゃく こめ油 三温糖 胡麻
20 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 フレンチサラダ Caウェハース	835 35.2 22.5 2.2	豚ひき肉 大豆ペースト 牛乳	大豆ミート ベーコン いり玉子	玉ねぎ トマト缶 グリーンピース にんにく キャベツ パセリ	給食用精米 ワイン こめ油 三温糖 ソフトめん
23 (月)	ごはん 白玉汁 鮭のみそマヨネーズ焼き ごま和え 牛乳	761 32 21.5 2.3	牛乳 鮭	油揚げ チーズ	人参 干椎茸 しめじ 小松菜	給食用精米 白玉餅 マヨネーズ 胡麻 三温糖
24 (火)	前期中間考査1日目 給食はありません					
25 (水)	ごはん ワンタンスープ 厚揚げのみそ炒め 小松菜のキムチ和え 牛乳 抹茶ゼリー	767 26.1 21.3 3.1	牛乳 厚揚げ	鶏肉 豚ひき肉	人参 わかめ にら 干椎茸 もやし 小松菜	給食用精米 ワンタン 清酒 こめ油 三温糖 でん粉 抹茶ゼリー
26 (木)	コッパパン チーズスープ 鶏肉のガーリック焼き マカロニサラダ 牛乳	760 35.1 26.9 3.5	牛乳 チーズ 鶏肉	卵 脱脂粉乳 ロースハム	人参 ほうれん草 にんにく キャベツ	コッパパン ジャム じゃが芋 ワイン マカロニ マヨネーズ
27 (金)	ポークカレー レモンサラダ 牛乳 豆乳パンナコッタ	841 24.3 26 3.2	ツナ缶 大豆ペースト 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 豆乳パフ	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ レモン果汁	給食用精米 大麦 じゃが芋 こめ油 三温糖 オリーブ油
30 (月)	ごはん ワカメのみそ汁 エビカツ ちくさ and え 牛乳 まんてん黒豆	781 23.5 21.3 2.7	牛乳 いり玉子 まんてん黒豆	豆腐 えびカツ	わかめ 小松菜 大根 人参	給食用精米 じゃが芋 コメ白絞油 春雨 胡麻 三温糖 ごま油

【 給食提供基準量 】 エネルギー830kcal たんぱく質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。ご理解下さる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。