



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 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 (水)	栗ごはん なすのみそ汁 ぶりの照り焼き 小松菜と卵の和え物 牛乳	767 31.6 23.7 3	ぶり 生揚げ いり玉子	なす インゲン 生姜 人参 玉ねぎ えのき 小松菜	給食用精米 三温糖 ごま油	清酒 白胡麻
2 (木)	ソースカツサンド 野菜スープ ごぼうサラダ 牛乳 Caウェハース	821 28.5 32.4 3.1	豚肉 牛乳 いり玉子 ベーコン	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ ごぼう	食パン 三温糖 じゃが芋 白胡麻	米白絞油 こめ油 マヨネーズ
3 (金)	ごはん 豚汁 厚焼き玉子 カミカミサラダ 牛乳	764 28.5 23.8 2.6	牛乳 豆腐 ちりめんじゃこ 厚焼き玉子 豚肉 ロースハム	人参 ねぎ 生姜 キャベツ 大根 干し椎茸 枝豆	給食用精米 じゃが芋 こめ油 白胡麻	清酒 こんにゃく マヨネーズ
6 (月)	ごはん 芋の子汁 鶏肉の照焼 ごま和え 牛乳 月見だんご	818 29.8 21.7 2.5	生揚げ 鶏肉 いり玉子	大根 干し椎茸 小松菜 人参 ねぎ キャベツ	給食用精米 こんにゃく 白胡麻	里芋 三温糖 月見団子
7 (火)	ごはん 高野豆腐の卵とし いわしの生姜煮 チーズ入り和えもの 牛乳	779 36.4 24.1 2.5	鶏卵 いわし生姜煮 チーズ 牛乳 凍り豆腐 鶏肉	人参 干し椎茸 ほうれん草 玉ネゴ 小松菜 もやし	給食用精米 しらたき 白胡麻	ごま油 三温糖
8 (水)	学校行事 給食はありません お弁当を持参して下さい					
9 (木)	ごはん 肉団子スープ アジフライ 海苔和え 牛乳	771 27.8 24.7 2.3	牛乳 アジフライ 肉団子	人参 白菜 干し椎茸 キャベツ ねぎ 小松菜 ほうれん草 きざみのり	給食用精米 清酒 米白絞油	春雨 ごま油
10 (金)	醤油ラーメン 鉄カルパオパオ 中華サラダ 牛乳 目の愛護ゼリー	772 32.6 16.5 3.4	煮豚 牛乳 錦糸卵 鉄カルパオパオ	味付メンマ ほうれん草 キャベツ 人参 インゲン	中華めん ごま油	春雨 三温糖
14 (火)	黒糖パン 蜂蜜マーガリン クラムチャウダー スコッチエッグ ピーンズサラダ 牛乳	776 29.4 28.9 3.1	牛乳 あさり スコッチエッグ ベーコン 脱脂粉乳 大豆	人参 しめじ 枝豆 玉ねぎ パセリ コーン缶 ブロッコリー	黒糖パン ワイン じゃが芋	蜂蜜マーガリン こめ油
15 (水)	麦ごはん 白玉汁 サバみそ煮 小松菜の和えもの 鉄っ子ひじき 牛乳	768 27.8 19.9 2.2	サバみそ煮 いり玉子 油揚げ 牛乳	人参 干しいたけ 小松菜 鉄っ子ひじき 大根 小松菜 キャベツ	給食用精米 白玉団子 清酒 ごま油	大麦 こめ油
16 (木)	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉のソテーりんごソースかけ 切干大根のサラダ 牛乳	786 29.1 27.2 2.6	牛乳 豚肉 凍り豆腐 かまぼこ	小松菜 生姜 レモン果汁 えのき りんご 切干大根 インゲン 人参	給食用精米 三温糖 白胡麻	じゃが芋 マヨネーズ
17 (金)	球技大会 給食はありません お弁当を持参して下さい					
20 (月)	ごはん じゃが芋団子汁 さばの塩焼き 酢みそ和え 牛乳 ヨーグルトゼリーミニ	753 29.6 21.1 2.3	牛乳 さば あさり	玉ねぎ ねぎ 大根 小松菜 人参 しめじ キャベツ	給食用精米 こめ油 三温糖 ヨーグルトゼリー	おじゃもち団子 清酒 白胡麻
21 (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	759 26.3 23.6 2.2	牛乳 粉チーズ ハンバーグ 鶏卵 ロースハム	人参 ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ パセリ	給食用精米 でん粉 三温糖	じゃが芋 オリーブ油
22 (水)	麻婆豆腐丼 もずくスープ 中華サラダ 牛乳	757 30.1 22.8 3.2	豆腐 レバー 大豆ペースト 豚肉 大豆ミート 牛乳	生姜 ねぎ にら 大根 人参 干し椎茸 もずく にんにく 人参 干し椎茸	給食用精米 清酒 ごま油 でん粉 白胡麻	大麦 こめ油 三温糖
23 (木)	麦ごはん 豆腐とえのきのみそ汁 鶏の唐揚げ 錦和え 牛乳	755 27.1 25.4 2.3	ちくわ 豆腐 鶏肉 牛乳 いり玉子	えのき 生姜 もやし 小松菜 ほうれん草 人参	給食用精米 でん粉 白胡麻	大麦 米白絞油
24 (金)	けんちんうどん きのこ信田 なめ茸和え 牛乳	748 30.3 18.4 2.5	鶏肉 きのこ信田 豆腐 牛乳	人参 干し椎茸 ごぼう なめたけ 大根 ねぎ 小松菜	ソフトめん 里芋 こめ油	清酒 こんにゃく
27 (月)	ごはん 大根のみそ汁 豚肉の生姜焼き じゃこ和え 牛乳	776 30.5 27.2 2.6	豚肉 凍り豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	大根 生姜 もやし えのき 小松菜 人参	給食用精米 じゃが芋 白胡麻	大麦 こめ油
28 (火)	コッペパン ジャム コーンシチュー オムレツ ツナサラダ 牛乳	830 31.7 29 3.5	牛乳 大豆ペースト ツナ油漬 鶏肉 脱脂粉乳 オムレツ	玉ねぎ グリーンピース 枝豆 人参 キャベツ コーン缶	コッペパン ワイン じゃが芋	梨ジャム こめ油 マヨネーズ
29 (水)	麦ごはん 白菜のみそ汁 メンチカツ ちぐさ and え 牛乳 抹茶ゼリー	819 27.2 25.5 2.8	いり玉子 凍り豆腐 メンチカツ ロースハム 牛乳	白菜 干し椎茸 人参 大根 小松菜	給食用精米 米白絞油 白胡麻 ごま油 抹茶ゼリー	大麦 春雨 三温糖
30 (木)	ごはん じゃが芋のみそ汁 タラのみそマヨ焼き 小松菜ナムル 牛乳	741 30.5 22.4 2.9	牛乳 チーズ たら 豆腐 いり玉子	大根 しめじ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 小松菜	給食用精米 清酒 マヨネーズ	じゃが芋 ごま油
31 (金)	シーフードカレー ブロッコリーサラダ 牛乳 ハロウィンデザート	811 25.9 22.2 2.9	いか あさり 脱脂粉乳 チーズ えび 大豆ペースト 牛乳	玉ねぎ にんにく 枝豆 人参 キャベツ ブロッコリー	給食用精米 ワイン じゃが芋	大麦 こめ油 パバロア

★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使用しています。