

# 令和元年 10月献立表

# 福島県立福島中央高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	麦ごはん スープ 白身魚フライ、せん切野菜 豚肉ときのこのトマト煮 かぼちゃサラダ 牛乳	豚モモ肉、大豆(国産、冷凍)、プレスハム	わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、かたくり粉、上白糖	米油、カロリーーフマヨネーズ	かいわれだいこん、青ピーマン、人参、かぼちゃ(冷凍)	キャベツ、ぶなしめじ、玉葱、きゅうり	840 kcal 32.2 g 24.2 g 2.6 g
2 水	麦ごはん スープ 豆腐デミハンバーグ さつまいものレモン煮 ピーナツ和え 牛乳	熟鶏とうふハンバーグ(冷凍)	牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、さつまいも、はちみつ、三温糖	有塩バター、ピーナツあえの素	人参、冷凍ほうれん草	玉葱、とうもろこし(冷凍)、ぶなしめじ、えのきたけ、レモン	759 kcal 22.1 g 21.7 g 2.3 g
3 木	麦ごはん スープ 肉団子の酢鶏風 杏仁フルーツ 牛乳	たまご、鶏ひき肉	沖縄もずく(冷凍)、牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、あわせる杏仁豆腐(冷凍)	米油	人参、青ピーマン	えのきたけ、ねぎ、生姜、玉葱、たけのこ水煮、黄桃缶詰、キウイフルーツ	856 kcal 31.5 g 25.0 g 2.4 g
4 金	ミートソーススパゲッティ 切干大根サラダ 粉ふき芋 牛乳	豚ひき肉、まぐろ缶詰(油漬フレグライト)	パルメザンチーズ、わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	スパゲッティ(ロング)、薄力粉、上白糖、じゃがいも	オリーブ油、米油	人参、トマト缶詰、かいわれだいこん	玉葱、生姜、切干大根、とうもろこし(冷凍)	796 kcal 32.2 g 24.7 g 2.7 g
7 月	麦ごはん 味噌汁 筑前煮 しらすおろし りんご、牛乳	みそ、国産鉄Ca食物繊維強化豆腐(冷凍)、鶏モモ肉(皮付き)	わかめ(乾燥、水戻し)、しらす干し、牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、板こんにゃく、三温糖	米油	人参	なめこ、ねぎ、ごぼう、乾燥椎茸、グリーンピース(冷凍)、大根、りんご	784 kcal 30.7 g 24.4 g 2.6 g
8 火	麦ごはん カレーマポー豆腐 大学芋 梅肉和え 牛乳	たまご、鶏ひき肉、みそ、もめん豆腐	牛乳	精白米、強化米、おおむぎ(米粒麦)、かたくり粉、上白糖、さつまいも(冷凍)、水あめ	米油、ごま油、黒ごま(いり)	人参、冷凍ほうれん草	えのきたけ、生姜、ねぎ、乾燥椎茸、たけのこ水煮、グリーンピース(冷凍)、りょくとうもやし、梅干し	852 kcal 31.8 g 24.4 g 2.7 g
9 水	コッペパン、いちごジャム スープ さけのピザ風焼 ごぼうサラダ キウイフルーツ、牛乳	さけ切身(冷凍)	シュレットチーズ、牛乳	学校給食用パン、かたくり粉	カロリーーフマヨネーズ、白ごま(いり)	人参、青ピーマン、かいわれだいこん	いちごジャム、キャベツ、ぶなしめじ、玉葱、ごぼう、とうもろこし(冷凍)、キウイフルーツ	760 kcal 38.1 g 21.5 g 2.8 g
10 木	麦ごはん スープ オイスターソース煮 フルーツヨーグルト 牛乳	うずら卵水煮缶詰、生揚、豚ひき肉	わかめ(乾燥、水戻し)、ヨーグルト(全脂無糖)、牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、グラニュー糖	米油	人参	玉葱、生姜、ねぎ、生しいたけ、れんこん、グリーンピース(冷凍)、ブルーベリー(冷凍)、バナナ、レモン果汁	820 kcal 32.6 g 26.4 g 2.1 g
15 火	麦ごはん 味噌汁 さんま竜田揚げ 煮物 梨、牛乳	みそ、国産鉄Ca食物繊維強化豆腐(冷凍)、さんま竜田揚げ(冷凍)、さつまいも	牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、玉こんに(白)、三温糖	米油	にら、人参	りょくとうもやし、生姜、梨	730 kcal 24.0 g 24.4 g 2.1 g
16 水	コッペパン、ココアクリーム スープ たまごグラタン マリネ、牛乳	たまご、むきえび(冷凍)	牛乳、シュレットチーズ	学校給食用パン、ココアクリーム、かたくり粉、マカロニスパゲッティ、じゃがいも、パン粉、上白糖	オリーブ油	人参、赤ピーマン	大根、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、玉葱、きゅうり	809 kcal 35.1 g 24.2 g 3.0 g
17 木	麦ごはん すまし汁 さば味噌煮 炒り豆腐 わさび和え、牛乳	かつお節(だし用)、サバの味噌煮(冷凍)、もめん豆腐、鶏ひき肉、たまご	わかめ(乾燥、水戻し)、みついしこんぶ(だし用)、牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、きざみ庄内麩、上白糖	米油、白ごま(いり)	人参、冷凍小松菜	ぶなしめじ、乾燥椎茸、グリーンピース(冷凍)、りょくとうもやし、えのきたけ	821 kcal 34.5 g 31.3 g 2.4 g
18 金	麦ごはん 味噌汁 チキンカツ、せん切野菜 ひじき炒め煮 からし和え、牛乳	みそ、油揚、国産やわらかチキンカツ(冷凍)、ちくわ、大豆(国産、冷凍)	乾燥ひじき、しらす干し、牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、糸こんに、三温糖	米油	赤ピーマン、人参、かいわれだいこん	大根、ねぎ、キャベツ、乾燥椎茸、エリンギ、りょくとうもやし	735 kcal 28.4 g 22.5 g 2.7 g
23 水	カレーうどん 即席漬 ソファールヨーグルト 牛乳	豚モモ肉、豚ばら肉	塩昆布、ソファール元気ヨーグルト、牛乳	うどん(冷凍)国産、かたくり粉	米油、ごま油、ごま(いり)	人参	生姜、玉葱、ねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース(冷凍)、かぶ	674 kcal 26.8 g 20.8 g 3.2 g
24 木	コッペパン、りんごジャム スープ スペイン風オムレツ バナナ、牛乳	国産鉄Ca食物繊維強化豆腐(冷凍)、たまご、ウインナー、大豆(国産、冷凍)	沖縄もずく(冷凍)、牛乳	学校給食用パン、かたくり粉、じゃがいも	無塩バター	トマト缶詰、人参	りんごジャム、えのきたけ、玉葱、バナナ、レモン果汁	837 kcal 34.0 g 26.7 g 2.9 g



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
25 金	麦ごはん スープ エビチリ春巻き ナムル 柿、牛乳	たまご、むきえび (冷凍)、鶏胸肉(皮 なし)	牛乳	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化米、 かたくり粉、春巻の 皮、上白糖	米油、ごま油、 ごま(いり)	水菜、人参	ぶなしめじ、生姜、 ねぎ、グリーンピース (冷凍)、りょくとう もやし、黄ピーマ ン、柿	843 kcal 35.0 g 24.3 g 2.8 g
28 月	麦ごはん 味噌汁 さけの塩焼き 精進揚げ 酢の物、牛乳	みそ、油揚げ、さけ切 身(冷凍)	牛乳	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化米、 薄力粉、てんぷら 粉、上白糖	米油、ごま(い り)	にら、かぼちゃ、 青ピーマン	えのきたけ、きゅう り、りょくとうもや し	732 kcal 31.5 g 21.9 g 2.3 g
29 火	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト 牛乳	豚モモ肉、むきえ び(冷凍)、うずら 卵水煮缶詰	ヨーグルト(全脂 無糖)、牛乳	蒸し中華めん、三温 糖、かたくり粉、グ ラニュー糖	米油、ごま油	人参	キャベツ、りょくとう もやし、ねぎ、乾 燥きくらげ、柿、パ ナナ、レモン果汁	791 kcal 35.0 g 23.1 g 2.4 g
30 水	麦ごはん 味噌汁 巣ごもりたまご 五目煮 りんご、牛乳	みそ、国産鉄Ca食 物繊維強化豆腐 (冷凍)、鶏ひき肉、 たまご、大豆(国 産、冷凍)、さつま 揚げ	角切昆布、牛乳	精白米、強化米、お おむぎ(米粒麦)、 板こんにゃく、三温 糖	有塩バター、米 油	にら、人参	大根、ねぎ、りょく とうもやし、とうも ろこし(冷凍)、ご ぼう、乾燥椎茸、り んご	750 kcal 30.0 g 22.3 g 2.6 g
31 木	麦ごはん スープ タンドリーチキン、粉ふき芋 わかめサラダ かぼちゃババロア、牛乳	ベーコン、鶏モモ 肉(皮付き)	牛乳、ヨーグルト (全脂無糖)、わか め(乾燥、水戻し)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化米、 じゃがいも	無塩バター	人参、かぼちゃ、 赤ピーマン	玉葱、ぶなしめじ、 りんご、生姜、りょ くとうもやし、とう もろこし(冷凍)	856 kcal 30.8 g 24.6 g 2.6 g

