



令和元年 11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 金	麦ごはん、味噌汁 いわしオレンジ煮 なめこおろし こんにやくとごぼう炒め煮 ごま和え みかん、牛乳	味噌、油揚げ、いわし オレンジ煮(冷凍)、豚モモ肉	牛乳	精白米、強化米、強化 麦(無圧偏・学給用)、 板こんにやく、上白糖	米油、ごま (いり)	乾燥とうがらし、小松菜(冷凍)	白菜、大根、なめこ、 ごぼう、グリーンピース(冷凍)、りょくと うもやし、みかん	775 kcal 30.5 g 22.5 g 2.7 g
5 火	麦ごはん、スープ 中華風玉子焼き ナムル ハニーバターポテト 牛乳	国産鉄Ca食物繊維 強化豆腐(冷凍)、 中華風玉子焼き (冷凍)、鶏胸肉(皮 なし)	牛乳	精白米、強化麦(無 圧偏・学給用)、強 化米、かたくり粉、 上白糖、さつまいも (冷凍)、はちみつ	ごま油、ご ま(いり)、米 油、有塩バ ター	にら、かいわれ だいこん、赤 ピーマン、乾燥 とうがらし	えのきたけ、りょく とうもやし	825 kcal 29.3 g 25.3 g 2.2 g
6 水	麦ごはん、味噌汁 和風鶏のから揚げ お浸し 金平ごぼう 牛乳寒天フルーツ、牛乳	味噌、本和風鶏から 揚げ(冷凍)、かつお節	わかめ(乾燥、水戻し)、 寒天、牛乳、 加糖練乳	精白米、強化麦(無 圧偏・学給用)、強 化米、じゃがいも、 三温糖、上白糖	米油、ごま (いり)	ほうれん草(冷凍)、人 参、乾燥 とうがらし	ねぎ、ぶなしめじ、レ モン、りょくと うもやし、ごぼう、みかん 缶詰	868 kcal 26.7 g 27.7 g 2.2 g
7 木	ポークカレーライス ポパイサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	豚モモ肉、ロース ハム	ヨーグルト (全脂無糖)、 牛乳	精白米、県産玄米入 り十穀米、強化米、 じゃがいも、上白 糖、グラニュー糖	米油、オ リーブ油	人参、ほうれん 草(冷凍)	玉葱、キャベツ、とう もろこし(冷凍)、み かん缶詰、柿、パナ ナ、レモン果汁	890 kcal 29.7 g 23.7 g 2.6 g
8 金	コッペパン、いちご&マーガリン スープ さけと長芋のグラタン ピーナツ和え キウイフルーツ、牛乳	鮭スキンレス角切 り(冷凍)	牛乳、シュ レットチー ズ	学校給食用パン、か たくり粉、ながい も、パン粉	いちご& マーガリン、ピーナ ツあえの 素	人参、ブロッコ リー、小松菜 (冷凍)	大根、マッシュルー ム水煮、とうもろこ し(冷凍)、りょくと うもやし、キウイフ ルーツ	767 kcal 32.0 g 24.2 g 3.1 g
12 火	麦ごはん、スープ 回鍋肉風 こんにやくサラダ りんご とととチーズ、牛乳	たまご、豚モモ肉、 生揚げ、味噌、かに風 味かまぼこ	牛乳	精白米、強化麦(無 圧偏・学給用)、強 化米、三温糖、かた くり粉、サラダ用こ んにやく	米油、とっ とチーズ	切りみつば、に ら、人参、乾燥と うがらし	コーンクリーム缶 詰、ねぎ、生姜、白菜、 りょくと うもやし、 生しいたけ、きゅう り、りんご	799 kcal 34.6 g 25.6 g 2.7 g
13 水	わかめごはん、スープ スペイン風オムレツ ツナごま和え 柿、牛乳	もめん豆腐、たま ご、県産皮なしウ ィンナー、大豆(国 産、冷凍)、まぐろ 缶詰(油漬フレーク イ)	クリーム(植物性 脂肪)、牛乳	精白米、強化麦(無 圧偏・学給用)、強 化米	有塩バ ター、ごま (いり)	ほうれん草(冷 凍)、トマト缶 詰、西洋かぼ ちや、人参、ブ ロッコリー、か いわれだいこん	生しいたけ、玉葱、白 菜、柿	806 kcal 34.1 g 26.0 g 2.7 g
14 木	麦ごはん、味噌汁 肉豆腐 わさび和え みかん 牛乳	味噌、豚モモ肉、豚 ばら肉、焼き豆腐	わかめ(乾 燥、水戻し)、 みついしこ んぶ(だし 用)、しらす 干し、牛乳	精白米、強化麦(無 圧偏・学給用)、強 化米、結糸こん、三 温糖	米油	ほうれん草(冷 凍)、人参	大根、なめこ、ねぎ、 生しいたけ、みかん	819 kcal 33.4 g 25.1 g 2.7 g
15 金	麦ごはん、スープ 鶏肉ときのこのソテー 粉ふき芋 わかめサラダ りんごの赤ワイン煮、牛乳	ベーコン、大豆(国 産、冷凍)、鶏モモ 肉(皮付き)	わかめ(乾 燥、水戻し)、 芽ひじき、牛 乳	精白米、強化麦(無 圧偏・学給用)、強 化米、じゃがいも、 三温糖	有塩バ ター、無塩 バター	人参、トマト缶 詰	白菜、にんにく、ぶ なしめじ、生しいた け、マッシュルー ム水煮、きゅうり、黄 ピーマン、りんご	832 kcal 31.6 g 25.3 g 2.8 g
18 月	麦ごはん、味噌汁 めひかりの南蛮漬け 白和え 柿、牛乳	味噌、油揚げ、冷凍 県産めひかり粉付 き、もめん豆腐	牛乳	精白米、強化麦(無 圧偏・学給用)、強 化米、さといも(国 産、冷凍)、上白糖	米油(揚 げ油)、ご ま(いり)	赤ピーマン、乾 燥とうがらし、 ほうれん草(冷 凍)、人参	ねぎ、ぶなしめじ、玉 葱、レモン、生しい たけ、柿	811 kcal 27.4 g 26.2 g 2.5 g
19 火	麦ごはん、スープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 梅おかか和え カットパイン、牛乳	国産鉄Ca食物繊維 強化豆腐(冷凍)、 鶏胸肉(皮付き)、 かつお節	もずく(冷 凍)、牛乳	精白米、強化米、強 化麦(無圧偏・学給 用)、かたくり粉、 上白糖	米油、カ シュー ナッツ加 熱済み、ご ま油	水菜、人参、青 ピーマン、か いわれだいこん	えのきたけ、生姜、玉 葱、乾燥椎茸(国産)、 白菜、梅干し、カッ トパイン	825 kcal 30.7 g 28.9 g 2.3 g
20 水	麦ごはん、味噌汁 たらの利久揚げ カレー醤油煮 酢の物 りんご、牛乳	味噌、たら切り身 (冷凍)、卵白、豚ひ き肉	わかめ(乾 燥、水戻し)、 牛乳	精白米、強化麦(無 圧偏・学給用)、強 化米、じゃがいも、 薄力粉、上白糖、か たくり粉	ごま(い り)、米油	にら、人参、乾燥 とうがらし	生しいたけ、大根、ぶ なしめじ、グリン ピース(冷凍)、りょ くと うもやし、りん ご	852 kcal 34.9 g 26.0 g 2.6 g
21 木	麦ごはん、スープ ポークしゅうまい ザーサイもやし 伴三糸 杏仁フルーツ、牛乳	うずら卵水煮缶、 国産ポークシュー マイ(冷凍)、かに 風味かまぼこ	牛乳	精白米、強化米、強 化麦(無圧偏・学給 用)、かたくり粉、 春雨、三温糖、あ わ せる杏仁豆腐(冷 凍)	ごま油、ご ま(いり)	水菜、人参、青 ピーマン、か いわれだいこん	エリンギ、りょくと うもやし、ザーサイ、 きゅうり、黄ピー マン、キウイフ ルーツ、 黄桃缶詰、みかん 缶詰	839 kcal 31.5 g 23.1 g 2.6 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	
22 金	麦ごはん、スープ チーズチキン大葉巻 せん切り野菜 ポークビーンズ バナナ、牛乳	たまご、チーズチ キン大葉巻(冷 凍)、大豆(国産、冷 凍)、ウィンナー	牛乳 精白米、強化麦(無 圧偏・学給用)、強 化米、かたくり粉、 じゃがいも	米油 青ピーマン、人 参	白菜、えのきたけ、 キャベツ、玉葱、パナ ナ、レモン果汁	832 kcal 28.3 g 27.0 g 2.4 g
25 月	えびのクリームスパゲッティ スープ 里芋のフライドポテト ドライブルー ン牛乳	むきえび(冷凍) 	パルメザン チーズ、牛 乳、わかめ (乾燥、水戻 し)、あおの り	スパゲッティ(ロ ング)、かたくり 粉、さといも オリーブ 油、有塩バ ター、米油	パセリ、人参 玉葱、ぶなしめじ、生 しいたけ、大根、ヤン グクーン缶詰、個包 装ドライブルー ン	805 kcal 32.1 g 26.0 g 2.7 g
26 火	食パン、りんごジャム スープ さばのカレームニエル 豆腐サラダ キウイフルーツ、牛乳	さば切り身(冷 凍)、国産鉄Ca食物 繊維強化豆腐(冷 凍)	わかめ(乾 燥、水戻し)、 牛乳	学校給食用パン、か たくり粉 オリーブ 油	ブロッコリー りんごジャム、かぶ、 マッシュルーム水 煮、とうもろこし(冷 凍)、キャベツ、キウ イフルーツ	796 kcal 35.1 g 25.2 g 3.0 g
27 水	親子丼、すまし汁 わさび和え 柿 牛乳	かつお節(だし 用)、鶏モモ肉(皮 付き)、たまご、国 産鉄Ca食物繊維強 化豆腐(冷凍)	みついしこ んぶ(だし 用)、しらす 干し、牛乳	精白米、県産玄米入 り十穀米、強化米、 三温糖	切りみつば、ほ うれん草(冷 凍)、人参 乾燥椎茸(国産)、玉 葱、えのきたけ、りょ くとうもやし、柿	805 kcal 36.5 g 23.7 g 3.0 g
28 木	麦ごはん、スープ 鮭の中華風ソテー クリーム煮 中華くらげ アーモンドカル、牛乳	うずら卵水煮缶 詰、さけ切り身(冷 凍)、ベーコン、中 華くらげ(冷凍)	わかめ(乾 燥、水戻し)、 牛乳	精白米、強化米、強 化麦(無圧偏・学給 用)、薄力粉、上白 糖 ごま油、有 塩バター、 ごま(い り)、アー モンドカ ル	かいわれだいこ ん、赤ピーマン ねぎ、生姜、玉葱、白 菜、ぶなしめじ、とう もろこし(冷凍)、 きゅうり	825 kcal 39.4 g 28.5 g 2.5 g
29 金	麦ごはん、スープ 塩麻婆豆腐 春雨サラダ みかん 牛乳	たまご、豚ひき肉、 もめん豆腐、まぐ ろ缶詰(油漬ルーラ イ)	牛乳 精白米、強化麦(無 圧偏・学給用)、強 化米、かたくり粉、 上白糖、春雨	米油、ごま 油 	小松菜(冷 凍)、人参、に ら、赤ピーマン りよくとうもやし、 玉葱、ぶなしめじ、乾 燥きくらげ、きゅう り、みかん	829 kcal 33.5 g 25.9 g 2.7 g