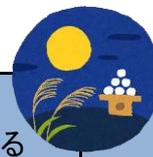


令和元年 8・9月 献立表



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		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
26月	チキンカレーライス ごぼうサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	鶏モモ肉(皮なし)	ヨーグルト(全脂無糖), 牛乳	精白米, おおむぎ(米粒麦), 強化米, じゃがいも, グラニュー糖	米油, 無塩バター, マヨネーズ, 白ごま(いり)	人参	玉葱, ごぼう, にがうり, とうもろこし(冷凍), ラズベリー(冷凍), パナナ, レモン果汁, パインアップル缶詰	892 kcal 31.0 g 22.3 g 2.3 g
27火	麦ごはん 味噌汁 あじの南蛮漬け おひたし 低塩のり佃煮, 牛乳	みそ, 油揚げ, あじ切身(冷凍), かつお節	牛乳	精白米, おおむぎ(米粒麦), 強化米, じゃがいも, 薄力粉, 上白糖	米油	赤ピーマン, さやいんげん, 乾燥とうがらし, モロヘイヤ	ぶなしめじ, 玉葱, レモン	799 kcal 30.9 g 25.5 g 2.8 g
28水	麦ごはん 味噌汁 冷しゃぶ(ごまだれ) ひじき炒め煮 梅おほか和え, 牛乳	みそ, 豚モモ肉, ちくわ, 大豆(国産, 冷凍), かつお節	乾燥ひじき, 牛乳	精白米, おおむぎ(米粒麦), 強化米, 上白糖, 三温糖	ごま(いり), 米油	青ピーマン, 赤ピーマン, 人参	なす, えのきたけ, りょくとうもやし, キヤベツ, 乾燥椎茸, きゅうり, 梅干し	771 kcal 35.2 g 24.7 g 2.7 g
29木	麦ごはん スープ 麻婆豆腐 ハニーバターポテト 即席漬, 牛乳	うずら卵水煮缶詰, 鶏ひき肉, みそ, もめん豆腐	冷凍もずく, 牛乳	精白米, おおむぎ(米粒麦), 強化米, かたくり粉, 上白糖, さつまいも(冷凍), はちみつ	米油, ごま油, 有塩バター	にら, 人参, 乾燥とうがらし	りょくとうもやし, 生姜, ねぎ, 生しいたけ, たけのこ水煮, グリンピース(冷凍), きゅうり, キヤベツ	860 kcal 30.5 g 28.3 g 2.7 g
30金	麦ごはん スープ ポークピカタ せん切り野菜 ラタトゥイユ 冷凍みかん, 牛乳	国産鉄Ca食物繊維強化豆腐(冷凍), 豚モモ肉, たまご, ベーコン	パルメザンチーズ, 牛乳	精白米, おおむぎ(米粒麦), 強化米, かたくり粉, 薄力粉, 三温糖	オリーブ油	ほうれんそう, パセリ, 青ピーマン, トマト	えのきたけ, キヤベツ, なす, ズッキーニ, 玉葱, 黄ピーマン, 冷凍みかん	775 kcal 35.5 g 22.6 g 2.6 g
2月	麦ごはん スープ チンジャオロース 伴三条 杏仁フルーツ, 牛乳	豚モモ肉, 錦糸卵(冷凍), かに風味かまぼこ	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, 春雨, 三温糖, あわせの杏仁豆腐(冷凍)	ごま油, 米油, ごま(いり)	青ピーマン, 赤ピーマン	ぶなしめじ, 黄ピーマン, 生姜, ねぎ, きゅうり, みかん缶詰, 黄桃缶詰, キウイフルーツ	852 kcal 31.0 g 20.7 g 2.6 g
3火	サラダうどん ライチゼリー うまかってん 牛乳	たまご, 鶏胸肉(皮なし)	牛乳	うどん(冷凍)国産	マヨネーズ, うまかってん	トマト, オクラ	きゅうり, エリンギ	727 kcal 34.4 g 26.7 g 2.8 g
4水	ビビンバ 梅肉和え バナナ 牛乳	鶏ひき肉, たまご	わかめ(乾燥, 水戻し), 牛乳	精白米, おおむぎ(米粒麦), 強化米	米油, ごま油, ごま(いり)	小松菜, 人参, オクラ	りょくとうもやし, ぶなしめじ, 梅干し, パナナ, レモン果汁	783 kcal 29.5 g 22.1 g 2.2 g
5木	コッペパン 桃ジャム スープ あじのラビゴットソース さつまいものレモン煮 とっとチーズ, 牛乳	たまご, あじ切身(冷凍)	牛乳	学校給食用パン, かたくり粉, 薄力粉, 三温糖, さつまいも, はちみつ, 上白糖	無塩バター, オリーブ油, とっとチーズ	トマト	県産ももジャム, キヤベツ, えのきたけ, 黄ピーマン, 玉葱, きゅうりピクルス, レモン	811 kcal 35.6 g 21.7 g 2.9 g
6金	親子丼 わさび和え 梨 牛乳	かつお節(だし用), 鶏モモ肉(皮付き), たまご	みついしこんぶ(だし用), しらす干し, 牛乳	精白米, 強化米, おおむぎ(米粒麦), 三温糖		みつば	玉葱, えのきたけ, きゅうり, りょくとうもやし, なし	847 kcal 36.5 g 27.3 g 2.9 g
9月	麦ごはん かき玉汁 和風とうふハンバーグ 揚なすゴマ味噌 ぶどう, 牛乳	たまご, かつお節(だし用), 熟鶏とうふハンバーグ(冷凍), みそ	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, 三温糖, かたくり粉	米油, ごま(いり)	みつば, しそ葉, 乾燥とうがらし	ねぎ, えのきたけ, 大根, なす, ぶどう	795 kcal 26.1 g 29.8 g 2.3 g
10火	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	みそ, 国産鉄Ca食物繊維強化豆腐(冷凍), 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, おおむぎ(米粒麦), 強化米, 三温糖, 上白糖	米油, ごま(いり)	ほうれんそう, 人参, 乾燥とうがらし	なす, 生しいたけ, レモン, りょくとうもやし, ごぼう, みかん缶詰	834 kcal 26.8 g 28.0 g 2.2 g
11水	鮭のクリームスパゲッティ スープ かぼちゃピーナツ和え アセロラゼリー 牛乳	鮭スキンスレス角切(冷凍)	パルメザンチーズ, 牛乳	スパゲッティ(ロング)	オリーブ油, 有塩バター, ピーナツあえの素	人参, 西洋かぼちゃ	玉葱, ぶなしめじ, グリンピース(冷凍), キヤベツ	780 kcal 29.2 g 21.8 g 2.6 g
12木	月見バーガー スープ みたらし豆腐団子 牛乳	丸目玉焼き(冷凍), 国産鶏豚バーガーFeCa(冷凍), ベーコン, 絹ごし豆腐	牛乳	学校給食用パン, 白玉粉, 三温糖, かたくり粉	マヨネーズ, 無塩バター	人参, 西洋かぼちゃ	きゅうりピクルス, 玉葱, マッシュルーム水煮	893 kcal 35.0 g 27.0 g 3.1 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
17 火	麦ごはん スープ ポークしゅうまい ザーサイもやし 玉子ときくらげ中華炒め 梨、牛乳	国産鉄Ca食物 繊維強化豆腐 (冷凍)、国産 ポークシュー マイ(冷凍)、た まご	牛乳	精白米、強化米、おお むぎ(米粒麦)、かた くり粉	ごま油	にら、人参	えのきたけ、りよくとう もやし、ザーサイ、乾燥 きくらげ、ねぎ、なし	789 kcal 32.2 g 24.5 g 2.8 g
18 水	麦ごはん ためき汁 さんま生姜煮 おろし和え おから炒り ぶどう、牛乳	さつま揚げ、油 揚げ、さんま生姜 煮(冷凍)、おか ら、豚ひき肉、 大豆(国産、冷 凍)	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 んにやく、かたくり 粉、三温糖	米油	人参	えのきたけ、ねぎ、生姜、 大根、ごぼう、乾燥椎茸、 ぶどう	788 kcal 29.4 g 25.3 g 2.5 g
19 木	わかめごはん スープ 中華風玉子焼き ナムル バナナ ミックスマツ、牛乳	中華風玉子巻 き(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、上白糖	ごま油、ご ま(い り)、ミッ クスナッ ツ	人参、ほうれ んそう、赤 ピーマン、乾 燥とうがら し	ぶなしめじ、大根、りよ くとうもやし、バナナ、 レモン果汁	778 kcal 30.3 g 23.9 g 2.6 g
20 金	麦ごはん 味噌汁 肉野菜炒め ちくわの磯辺揚げ キウイフルーツ、牛乳	みそ、油揚げ、豚 モモ肉、ちくわ	あおのり、 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、 てんぷら粉	米油	人参、青ピー マン	生しいたけ、生姜、キャ ベツ、玉葱、りよくとう もやし、キウイフルーツ	796 kcal 30.9 g 22.6 g 2.8 g
24 火	麦ごはん つみれ汁 揚げ豆腐ひき肉あんかけ かぼちゃの甘煮 酢の物、牛乳	冷凍つみれ、も めん豆腐、鶏ひ き肉、かまぼこ	牛乳	精白米、おおむぎ(米 粒麦)、強化米、かた くり粉、三温糖、上白 糖	米油	人参、西洋か ぼちゃ、乾燥 とうがらし	大根、ごぼう、ねぎ、生 姜、玉葱、グリーンピース (冷凍)、きゅうり、りよ くとうもやし	847 kcal 29.9 g 24.0 g 2.5 g
25 水	コッペパン はちみつ&マーガリン スープ オムレツ(デミグラスソースがけ) 切干大根サラダ カットパイン、牛乳	国産鉄Ca食物 繊維強化豆腐 (冷凍)、オムレ ツ(冷凍)、まぐ ろ缶詰(油漬フ レクライト)	牛乳	学校給食用パン、かた くり粉	はちみつ &マーガ リン、無塩 バター	ほうれんそ う、人参	ねぎ、ぶなしめじ、生し いたけ、マッシュルーム 水煮、切干大根、カット パイン	761 kcal 28.6 g 25.4 g 3.3 g
26 木	中華丼 塩昆布和え フルーツヨーグルト 牛乳	むきえび(冷 凍)、豚モモ肉、 うずら卵水煮 缶詰	塩昆布、 ヨーグルト (全脂無 糖)、牛乳	精白米、強化米、県産 玄米入り十穀米、かた くり粉、三温糖、グラ ニュー糖、ナタデココ	米油、ごま 油、白ごま (いり)	人参、乾燥と うがらし	キャベツ、りよくとうも やし、ねぎ、たけのこ水 煮、ヤングコーン缶詰、 乾燥きくらげ、きゅう り、みかん缶詰、バナナ	869 kcal 33.0 g 22.1 g 2.5 g
27 金	麦ごはん 味噌汁 五目玉子焼き かき揚げ 梨、牛乳	みそ、国産鉄Ca 食物繊維強化 豆腐(冷凍)、た まご、大豆(国 産、冷凍)	みついしこ んぶ(だし 用)、乾燥ひ じき、さく らえび、牛 乳	精白米、おおむぎ(米 粒麦)、強化米、上白 糖、てんぷら粉	米油	にら、人参	大根、ねぎ、生しいたけ、 玉葱、とうもろこし(冷 凍)、なし	807 kcal 30.4 g 26.7 g 2.4 g
30 月	けんちんうどん 梅ごま和え 紫いもチップス 牛乳	豚モモ肉、ちく わ、油揚げ、鶏胸 肉(皮なし)	牛乳	うどん(冷凍)国産、さ といも(冷凍)、板こん にやく	米油、白ご ま(いり)	人参	ごぼう、ねぎ、ぶなしめ じ、りよくとうもやし、 梅干し	753 kcal 36.2 g 20.7 g 3.5 g

※都合により献立変更する場合があります。あらかじめご了承ください。