

令和元年 12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
2月	麦ごはん、味噌汁 肉野菜炒め ちくわの磯辺揚げ バナナ、牛乳	味噌、油揚げ、豚モモ肉、ちくわ	あおのり、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、さといも、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、バナナ、レモン果汁	798 kcal 30.9 g 22.3 g 2.7 g
3火	麦ごはん、すまし汁 サケのちゃんちゃん焼き ごぼうのかき揚げ 酢の物 ドライブルー、牛乳	かつお節(だし用)、さけ切身(冷凍)、味噌、蒸しわかまぼこ	とろろ昆布、みついしこんぶ(だし用)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、きざみ庄内麩、てんぷら粉、ながいも、上白糖	無塩バター、ごま(いり)、米油	しゅんぎく、人参、乾燥とうがらし	キャベツ、りよくとうもやし、生しいたけ、とうもろこし(冷凍)、ごぼう、きゅうり、ドライブルー	782 kcal 33.3 g 22.8 g 2.5 g
4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) ツナサラダ 柿、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(油漬フレーク)	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	にら、プロッコリー	ねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、生しいたけ、マッシュルーム水煮、キャベツ、柿	766 kcal 30.8 g 26.3 g 3.2 g
5木	麦ごはん、スープ 肉だんごの酢鶏風 塩昆布和え カットパイ 牛乳	うずら卵(水煮缶詰)、鶏若鶏肉ひき肉、おから、たまご	沖縄もずく(冷凍)、塩昆布、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉、三温糖	米油、ごま油、白ごま(いり)	人参、青ピーマン、乾燥とうがらし	えのきたけ、ねぎ、生姜、玉葱、たけのこ(レトルト)、かぶ、カットパイ	794 kcal 28.8 g 25.1 g 2.5 g
6金	麦ごはん、三平汁 揚げ豆腐ひき肉あんかけ れんこん金平 梅肉和え 牛乳	鮭スキンレス角切(冷凍)、もめん豆腐、鶏ひき肉	牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、板こんにゃく、薄力粉、かたくり粉、三温糖	米油、ごま(いり)	人参、乾燥とうがらし、水菜	大根、ぶなしめじ、生姜、玉葱、グリーンピース(冷凍)、れんこん、りよくとうもやし、梅干し	827 kcal 31.3 g 25.9 g 2.3 g
9月	ポークカレーライス スープ フルーツヨーグルト 牛乳	豚モモ肉、国産鉄Ca食物繊維強化豆腐(冷凍)	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、かたくり粉、グラニュー糖	米油	人参、冷凍県産ほうれん草	玉葱、大根、えのきたけ、パインアップル缶詰、柿、キウイフルーツ	878 kcal 29.9 g 22.4 g 2.8 g
10火	麦ごはん、ニラ玉汁 ししゃもフライ せん切キャベツ おから炒り からし和え、牛乳	たまご、ししゃもフライ(冷凍)、おから、豚ひき肉、大豆(国産、冷凍)、蒸しわかまぼこ	牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、きざみ庄内麩、かたくり粉、三温糖	米油	にら、人参	キャベツ、ごぼう、ねぎ、乾燥椎茸、黄ピーマン、りよくとうもやし	811 kcal 30.8 g 28.7 g 2.7 g
11水	麦ごはん、味噌汁 肉じゃが わかさぎフリッター 白和え、牛乳	味噌、豚モモ肉、もめん豆腐	わかさぎフリッター(冷凍)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、上白糖	米油、ごま(いり)	人参、しゅんぎく	白菜、なめこ、生姜、玉葱、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ	847 kcal 31.7 g 25.5 g 2.6 g
12木	ミートソーススパゲッティ スープ りんご アーモンドカル 牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉	パルメザンチーズ、牛乳	スパゲッティ(ロング)、薄力粉、上白糖、かたくり粉	オリーブ油、米油、アーモンドカル	人参、トマト缶詰、冷凍国産小松菜	玉葱、生姜、ぶなしめじ、キャベツ、りんご	783 kcal 31.2 g 26.8 g 2.7 g
13金	ゆかりごはん、スープ ポークピカタ せん切り野菜 ポテトサラダ キウイフルーツ、牛乳	豚モモ肉、たまご、ロースハム	わかめ、パルメザンチーズ、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉、薄力粉、じゃがいも、上白糖	カロリーーフマヨネーズ	減塩ゆかり、パセリ、青ピーマン、人参	マッシュルーム水煮、玉葱、ヤングコーン缶詰、キャベツ、きゅうり、キウイフルーツ	809 kcal 36.1 g 22.8 g 2.6 g
16月	ビビンバ、梅おかか和え みかん 牛乳	鶏ひき肉、たまご、かつお節	わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	精白米、県産玄米入り十穀米、強化米、ながいも	米油、ごま油、ごま(いり)	冷凍県産ほうれん草、人参	りよくとうもやし、ぶなしめじ、梅干し、みかん	821 kcal 31.1 g 22.8 g 2.3 g
17火	麦ごはん、スープ 麻婆豆腐 わさび和え 中華ごま団子、牛乳	たまご、豚ひき肉、味噌、もめん豆腐	しらす干し、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	米油、ごま油	にら、人参	ひらたけ、生姜、ねぎ、生しいたけ、たけのこ(レトルト)、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ、りよくとうもやし	842 kcal 32.5 g 26.8 g 2.7 g
18水	麦ごはん、味噌汁 さばの塩麹焼き なめ苜おろし 五目煮 おひたし、牛乳	味噌、国産鉄Ca食物繊維強化豆腐(冷凍)、さば切身(冷凍)、大豆(国産、冷凍)、さつま揚げ、かつお節	角切昆布、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、じゃがいも、米こうじ、板こんにゃく、三温糖	米油 	人参、冷凍国産小松菜	ねぎ、大根、えのきたけ(味付け瓶詰)、ごぼう、乾燥椎茸、りよくとうもやし	804 kcal 33.8 g 23.8 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			
19 木	麦ごはん、味噌汁 巣ごもり卵 れんこん天ぷら 冬至かぼちゃ、牛乳	油揚、鶏ひき肉、たまご、あずき(ゆで)	さくらえび(素干し)、牛乳	精白米、強化米、強化麦(無圧偏・学給用)、てんぷら粉、三温糖	有塩バター、ごま(いり)、米油	にら、かぼちゃ	キャベツ、りよくとうもやし、とうもろこし(冷凍)、れんこん	870 kcal 31.2 g 26.6 g 2.3 g
20 金	麦ごはん、ミネストローネ 星のハンバーグ ブロッコリー 豆腐サラダ いちご クリスマスロールケーキ 牛乳	ベーコン、大豆(国産、冷凍)、星のハンバーグ(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	精白米、強化米、強化麦(無圧偏・学給用)、じゃがいも	有塩バター	人参、トマト缶詰、ブロッコリー、赤ピーマン	玉葱、りよくとうもやし、黄ピーマン、いちご	826 kcal 34.4 g 23.2 g 2.4 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。

