

# 令和2年 4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
8 水	ビビンバ 梅おかか和え バナナ 牛乳	豚ひき肉, たまご, かつお節	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, ながいも	米油, ごま油, ごま(いり)	小松菜, 人参 	りよくとうもやし, ぶなしめじ, 梅干し, バナナ, レモン果汁	816 kcal 30.3 g 24.7 g 2.2 g
10 金	ポークカレーライス 豆腐サラダ ベリーベリーヨーグルト 牛乳	豚モモ肉, 国産鉄Ca食物繊維強化豆腐(冷凍)	わかめ(乾燥, 水戻し), ヨーグルト(全脂無糖), 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, じゃがいも, ナタデココ	米油	人参, 赤ピーマン	玉葱, 黄ピーマン, いちごジャム, いちご, ブルーベリー(冷凍), ラズベリー(冷凍)	882 kcal 31.5 g 24.4 g 2.6 g
13 月	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	たまご, 豚ひき肉, みそ, もめん豆腐	冷凍もずく, 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	米油, ごま油, 有塩バター	にら, 人参, 乾燥とうがらし	りよくとうもやし, 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, キャベツ	862 kcal 31.2 g 28.0 g 2.6 g
14 火	麦ごはん ミネストローネ 白身魚フライ せん切キャベツ マリネ オレンジ, 牛乳	ベーコン, 大豆(国産, 冷凍), むきえび(冷凍)	牛乳 	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, じゃがいも, 上白糖	有塩バター, 米油, オリーブ油	人参, トマト缶詰	玉葱, マッシュルーム水煮, キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, ニューサマーオレンジ	785 kcal 30.3 g 20.2 g 2.4 g
15 水	ミートソーススパゲッティ 切干大根サラダ 粉ふき芋 ドライブルー 牛乳	豚ひき肉, 牛ひき肉, まぐる缶詰(油漬フレーグイト)	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), ドライブルー	832 kcal 32.7 g 25.1 g 2.6 g
16 木	たけのこご飯 たぬき汁 揚げ豆腐ごまだれ からし和え 黒みつ牛乳寒天, 牛乳	油揚, さつま揚, もめん豆腐, 鶏胸肉(皮なし)	みついしこんぶ(だし用), 寒天, 牛乳	精白米, もち米, 強化米, 三温糖, 板こんにゃく, かたくり粉, 上白糖	米油, ごま(いり)	人参, ほうれんそう	たけのこ水煮, えのきたけ, ねぎ, 生姜, 生しいたけ, りよくとうもやし, みかん缶詰, パインアップル缶詰, キウイフルーツ	879 kcal 31.6 g 26.4 g 2.7 g
17 金	麦ごはん スープ エビチリ春巻き 塩昆布和え カットパイ 牛乳	うずら卵水煮缶, むきえび(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, 春巻の皮, 上白糖	米油, , ごま油, 白ごま(いり)	小松菜, 人参, さやえんどう(冷凍), 乾燥とうがらし	えのきたけ, 生姜, ねぎ, たけのこ水煮, グリンピース(冷凍), キャベツ, カットパイ	829 kcal 32.1 g 25.2 g 2.4 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	
20月	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	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)、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、はるさめ、三温糖、あわせる杏仁豆腐(冷凍)	ごま油、ごま(いり)	にら 生しいたけ、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、いちご、黄桃缶詰	810 kcal 29.0 g 20.9 g 2.6 g
21火	コッペパン いちご&マーガリン スープ たまごグラタン ピーナツ和え	たまご	わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳、シュレットチーズ 学校給食用パン、かたくり粉、マカロニ、パン粉(乾燥)	いちご&マーガリン、ピーナツあえの素	人参、冷凍ほうれん草IQF 大根、ぶなしめじ、たけのこ水煮、グリーンピース(冷凍)、キウイフルーツ	782 kcal 31.4 g 26.2 g 3.2 g
22水	麦ごはん すまし汁 さばの味噌煮 五目煮 白和え	かつお節(だし用)、サバの味噌煮(冷凍)、大豆(国産、冷凍)、さつま揚げ、もめん豆腐	みついしこんぶ(だし用)、角切昆布、牛乳 精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、きざみ庄内麩、板こんにゃく、三温糖、上白糖	米油、ごま(いり)	切りみつば、人参、小松菜 えのきたけ、ごぼう、乾燥椎茸	791 kcal 30.0 g 27.5 g 2.4 g
23木	麦ごはん 味噌汁 五目玉子焼き 豚肉とニラの炒め物 酢の物	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)、豚モモ肉、かまぼこ	みついしこんぶ(だし用)、乾燥芽ひじき、牛乳 精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、じゃがいも、上白糖	米油	にら、人参、乾燥とうがらし 大根、玉葱、生しいたけ、生姜、きゅうり、りょくとうもやし	781 kcal 33.9 g 23.3 g 2.6 g
24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	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	ほうれんそう、青ピーマン、人参 えのきたけ、キャベツ、玉葱、バナナ、レモン果汁	833 kcal 28.8 g 27.3 g 2.4 g
27月	麦ごはん 味噌汁 あじの塩麹漬焼き なめ茸おろし おから炒り	みそ、あじ切身(冷凍)、おから、豚ひき肉、大豆(国産、冷凍)、かつお節	牛乳 精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、じゃがいも、きざみ庄内麩、塩こうじ、三温糖	米油	にら、人参、冷凍小松菜IQF 大根、えのきたけ(味付け瓶詰)、ごぼう、ねぎ、乾燥椎茸、りょくとうもやし	754 kcal 34.5 g 18.2 g 2.4 g
28火	あんかけ焼きそば いちご アーモンドカル 牛乳	豚モモ肉、むきえび(冷凍)、うずら卵水煮缶詰	牛乳 蒸し中華めん、三温糖、かたくり粉	米油、ごま油、アーモンドカル	人参 キャベツ、りょくとうもやし、ねぎ、乾燥きくらげ、いちご	781 kcal 36.9 g 24.9 g 2.5 g
30木	親子丼 すまし汁 ツナごま和え 紫いもチップス 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)、まぐる缶詰(油漬ルーライト)	みついしこんぶ(だし用)、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、三温糖	ごま(いり)	切りみつば、さやえんどう(冷凍) 玉葱、ねぎ、えのきたけ、キャベツ	829 kcal 35.8 g 26.4 g 2.7 g

