


# 令和2年 5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
7 木	麦ごはん 若竹汁 Aかつおの角煮 Bかつおの香味焼 なめこおろし 桜えびのかき揚げ 白和え、柏餅、牛乳	かつお節(だし用)、かつお切身(冷凍)、もめん豆腐	わかめ(乾燥、水戻し)、みついしこんぶ(だし用)、さくらえび、芽ひじき、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、三温糖、てんぷら粉、上白糖、柏餅	ごま油、米油、ごま(いり) 	切りみつば、人参、国産さやえんどう(冷凍)	生しいたけ、たけのこ水煮、生姜、ねぎ、大根、なめこ、玉葱、とうもろこし(冷凍)、りょくとうもやし	853 kcal 35.5 g 21.5 g 2.5 g
8 金	麦ごはん スープ ロールキャベツ ポテトサラダ キウイフルーツ 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、たまご、ベーコン、ロースハム	牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉、パン粉、はちみつ、じゃがいも、上白糖	無塩バター、カロリーーフマヨネーズ	冷凍県産ほうれん草、人参	ヤングコーン缶詰、生しいたけ、キャベツ、玉葱、マッシュルーム水煮、きゅうり、キウイフルーツ	815 kcal 28.9 g 23.0 g 2.7 g
11 月	食パン いちご&マーガリン スープ さわらのピザ風焼 わかめサラダ 河内晩柑、牛乳	さわら切身(冷凍)	シュレットチーズ、わかめ(乾燥、水戻し)、芽ひじき、牛乳	学校給食用パン、かたくり粉	いちご&マーガリン	人参、青ピーマン、赤ピーマン	キャベツ、ぶなしめじ、玉葱、黄ピーマン、りょくとうもやし、河内晩柑	766 kcal 36.0 g 26.1 g 3.0 g
12 火	麦ごはん 味噌汁 筑前煮 梅ごま和え いちご 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)	牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、板こんにゃく、三温糖	米油、ごま(いり)	人参	玉葱、ごぼう、たけのこ水煮、生しいたけ、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、梅干し、いちご	803 kcal 31.1 g 26.2 g 2.7 g
13 水	麦ごはん スープ 塩麻婆豆腐 春雨サラダ グレープフルーツ 牛乳	うずら卵水煮缶、鶏ひき肉、もめん豆腐、まぐろ缶詰(油漬フレーク)	沖縄もずく(冷凍)、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、はるさめ	米油、ごま油	人参、にら、赤ピーマン	ねぎ、玉葱、ぶなしめじ、乾燥きくらげ、きゅうり、グレープフルーツ	791 kcal 33.6 g 25.0 g 2.7 g
14 木	ゆかりご飯 スープ ポークピカタ せん切り野菜 ごぼうサラダ ヨーグルトレーズン 牛乳	豚モモ肉、たまご	わかめ(乾燥、水戻し)、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	カロリーーフマヨネーズ、白ごま(いり)	減塩ゆかり、パセリ、青ピーマン、かいわれだしいこん	マッシュルーム水煮、玉葱、キャベツ、ごぼう、とうもろこし(冷凍)	792 kcal 34.9 g 24.7 g 2.4 g
15 金	麦ごはん 味噌汁 肉野菜炒め ちくわの磯辺揚げ 青梅ゼリー 牛乳	みそ、油揚、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、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、りょくとうもやし	794 kcal 30.4 g 22.2 g 2.8 g
18 月	麦ごはん スープ 回鍋肉風 粉ふき芋 キウイフルーツ とっとチーズ、牛乳	たまご、豚モモ肉、生揚、みそ	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、じゃがいも	米油、とっとチーズ	にら、人参、乾燥とうがらし	クリームコーン缶詰、ねぎ、生姜、りょくとうもやし、生しいたけ、キウイフルーツ	832 kcal 34.7 g 26.0 g 2.5 g
19 火	麦ごはん 味噌汁 巣ごもり卵 精進揚げ かぼちゃの甘煮 牛乳	みそ、鶏ひき肉、たまご	牛乳	精白米、強化米、強化麦(無圧偏・学給用)、きざみ庄内麩、てんぷら粉、三温糖	有塩バター、米油	にら、西洋かぼちゃ	キャベツ、りょくとうもやし、とうもろこし(冷凍)、生しいたけ、たけのこ水煮	812 kcal 28.9 g 24.2 g 2.6 g
20 水	中華丼 わさび和え 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	しらす干し(微乾燥品)、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	人参、冷凍県産ほうれん草	キャベツ、りょくとうもやし、ねぎ、たけのこ水煮、ヤングコーン缶詰、乾燥きくらげ、えのきたけ、いちご、黄桃缶詰	872 kcal 34.3 g 21.7 g 2.4 g
21 木	えびのクリームスパゲッティ スープ アセロラゼリー 牛乳	むきえび(冷凍)	パルメザンチーズ、牛乳	スパゲッティ(ロング)、かたくり粉	オリーブ油、有塩バター	人参	玉葱、ぶなしめじ、グリーンピース(冷凍)、大根	747 kcal 30.2 g 20.5 g 2.5 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 味噌汁 和風鶏のから揚げ お浸し 金平ごぼう	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), 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, 三温糖	米油, ごま(いり)	冷凍県産ほうれん草, 人参, 乾燥とうがらし	玉葱, 生しいたけ, レモン, りょくとうもやし, ごぼう, いちご	799 kcal 26.5 g 26.7 g 2.2 g
25 月	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	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	人参, 乾燥とうがらし	生姜, 玉葱, ねぎ, ぶなしめじ, グリンピース(冷凍), キャベツ	715 kcal 28.4 g 24.7 g 3.1 g
26 火	麦ごはん 味噌汁 あじの南蛮漬け おかか和え ドライプルーン	みそ, 油揚, あじ切身(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, 薄力粉, 上白糖	米油	赤ピーマン, 国産さやえんどう(冷凍), 乾燥とうがらし, 冷凍県産ほうれん草	ぶなしめじ, 玉葱, レモン, たけのこ水煮, 乾燥きくらげ, ドライプルーン	806 kcal 30.7 g 25.1 g 2.3 g
27 水	麦ごはん クラムチャウダー 鶏肉ときのこのソテー マリネ マンゴー	ベーコン, あさり水煮, 鶏モモ肉(皮付き), 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, オリーブ油	人参	玉葱, エリンギ, コーンクリーム缶詰, 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, フレッシュマン	849 kcal 38.9 g 26.2 g 2.5 g
28 木	コッペパン ブルーベリージャム スープ スペイン風オムレツ ピーナツ和え	国産鉄Ca食物繊維強化豆腐(冷凍), たまご, 県産皮なしウインナー, 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, ピーナツあえの素	トマト缶詰, 人参, 国産さやえんどう(冷凍)	ブルーベリージャム, えのきたけ, 玉葱, りょくとうもやし, 河内晩柑	842 kcal 35.4 g 27.3 g 3.1 g
29 金	麦ごはん 味噌汁 和風とうふハンバーグ ごぼうのかき揚げ からし和え	みそ, 熟鶏とうふハンバーグ(冷凍), 鶏胸肉(皮なし)	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, かたくり粉, てんぷら粉	ごま(いり), 米油	かいわれだいこん, 人参, 冷凍県産ほうれん草	なめこ, ねぎ, 大根, ごぼう, 乾燥きくらげ, りょくとうもやし	778 kcal 28.0 g 24.7 g 2.6 g

