


令和2年 6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月	麦ごはん 若竹汁 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)、冷凍かつお切身、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、てんぷら粉、上白糖、柏餅	ごま油、米油、ごま(いり)	みつば、人参、冷凍ほうれん草	生しいたけ、たけのこ水煮、生姜、ねぎ、大根、なめこ、玉葱、冷凍とうもろこし、りょくとうもやし	866 kcal 35.5 g 23.5 g 2.6 g
2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 キウイフルーツ、牛乳	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	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	大根、ぶなしめじ、生しいたけ、冷凍グリーンピース、キウイフルーツ	783 kcal 31.3 g 26.2 g 3.2 g
3水	麦ごはん すまし汁 さばの味噌煮 五目煮 梅ごま和え 牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、かつお節(だし用)、冷凍サバの味噌煮、冷凍大豆(国産)、さつま揚げ	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、板こんにやく、三温糖	米油、ごま(いり)	みつば、人参、冷凍ほうれん草	えのきたけ、ごぼう、乾燥椎茸、りょくとうもやし、梅干し	783 kcal 30.8 g 27.4 g 2.4 g
4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 牛乳	みそ、たまご、冷凍大豆(国産)、豚モモ肉、蒸しかまぼこ	みついしこんぶ(だし用)、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、きざみ庄内麩、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	775 kcal 33.4 g 22.8 g 2.6 g
5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 河内晩柑、牛乳	たまご、冷凍チーズチキン大葉巻、冷凍大豆(国産)、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	冷凍ほうれん草、青ピーマン、人参	えのきたけ、キャベツ、玉葱	810 kcal 28.6 g 27.0 g 2.4 g
8月	麦ごはん スープ 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ フルーツ牛乳寒天 牛乳	冷凍あさりむき身、豚ひき肉、みそ、もめん豆腐、鶏胸肉(皮なし)	粉寒天、牛乳、加糖練乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、上白糖	米油、ごま油	にら、アスパラガス、人参、ブロッコリー、ミニトマト	生姜、ねぎ、生しいたけ、たけのこ水煮、りょくとうもやし、生しいたけ、バナナ、パインアップル缶詰、みかん缶詰	804 kcal 35.2 g 20.0 g 2.8 g
9火	麦ごはん スープ タンドリーチキン ミニトマト バター醤油炒め フルーツヨーグルト 牛乳	たまご、鶏胸肉(皮付き)、ベーコン	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、グラニュー糖、ナタデココ	有塩バター	さやえんどう、人参、ミニトマト、アスパラガス	りんご、玉葱、生姜、りょくとうもやし、生しいたけ、バナナ、レモン果汁、冷凍アップルマンゴーチャック	811 kcal 38.3 g 20.2 g 2.5 g
10水	麦ごはん 味噌汁 かじきカツ せん切りキャベツ こんにやくの炒め煮 さくらんぼ とっとチーズ、牛乳	みそ、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、県産冷凍カジキカツ、豚モモ肉、みそ	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、板こんにやく、上白糖	米油、とっとチーズ	人参、乾燥とうがらし	なめこ、キャベツ、ごぼう、冷凍グリーンピース、さくらんぼ	773 kcal 30.0 g 21.0 g 2.5 g
11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、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、まぐろ缶詰(油漬7レクライト)	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)	みつば、さやえんどう、つるむらさき	玉葱、ねぎ、生しいたけ	835 kcal 36.2 g 27.0 g 2.8 g
12金	麦ごはん スープ オイスターソース煮 塩昆布和え アセロラゼリー 牛乳	うずら卵(水煮缶詰)、生揚、鶏ひき肉	塩昆布、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米	米油、ごま油、白ごま(いり)	つるむらさき、人参、アスパラガス、乾燥とうがらし	ぶなしめじ、生姜、生しいたけ、玉葱、きゅうり	801 kcal 31.8 g 26.6 g 2.6 g
15月	麦ごはん 味噌汁 筑前煮 梅ごま和え 河内晩柑 牛乳	みそ、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、鶏モモ肉(皮付き)	牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、板こんにやく、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、冷凍グリーンピース、キャベツ、梅干し	798 kcal 31.1 g 26.2 g 2.7 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
16 火	コッペパン ブルーベリージャム スープ さわらのピザ風焼 わかめサラダ キウイフルーツ、牛乳	冷凍さわら切身	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、キウイフルーツ	773 kcal 36.1 g 26.0 g 2.9 g
17 水	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 木	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 おひたし、牛乳	みそ、油揚、冷凍あじ切身、おから、豚ひき肉、冷凍大豆(国産)、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、米こうじ、三温糖	米油	にら、人参、つるむらさき	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	770 kcal 35.2 g 20.1 g 2.4 g
19 金	麦ごはん スープ ポークしゅうまい ザーサイもやし 伴三条 杏仁フルーツ、牛乳	冷凍国産鉄Oa食物繊維強化豆腐、冷凍国産ポークシューマイ、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、冷凍あわせる杏仁豆腐	ごま油、ごま(いり)	つるむらさき	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、パインアップル缶詰、黄桃缶詰	828 kcal 28.7 g 20.8 g 2.6 g
22 月	麦ごはん 味噌汁 あじの利久揚げ カレー醤油煮 わさび和え 牛乳	みそ、冷凍あじ切身、卵白、鶏ひき肉	しらす干し、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、薄力粉、上白糖、かたくり粉	ごま(いり)、米油	にら、人参、冷凍ほうれん草	なめこ、大根、ぶなしめじ、冷凍グリーンピース、りょくとうもやし、えのきたけ	804 kcal 35.7 g 27.6 g 2.6 g
23 火	麦ごはん スープ チンジャオロース ザーサイ豆腐 カットパイン 牛乳	たまご、豚モモ肉、もめん豆腐	牛乳 	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、上白糖	ごま油、ごま(いり)	つるむらさき、青ピーマン、赤ピーマン	乾燥きくらげ、黄ピーマン、たけのこ水煮、生姜、ねぎ、ザーサイ、玉葱、カットパイン	732 kcal 31.7 g 22.0 g 2.5 g
24 水	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、青ピーマン、西洋かぼちゃ	キャベツ、りょくとうもやし、冷凍とうもろこし、生しいたけ	810 kcal 28.4 g 24.1 g 2.6 g
25 木	ミートソーススパゲッティ 切干大根サラダ 粉ふき辛 ドライブルー 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、まぐろ缶詰(油漬フルークライト)	パルメザンチーズ、わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	スパゲッティ、薄力粉、上白糖、じゃがいも	オリーブ油、米油	人参、ダイストマト缶詰、冷凍さやえんどう	玉葱、生姜、切干大根、冷凍とうもろこし、ドライブルー	832 kcal 32.7 g 25.0 g 2.6 g
26 金	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	たまご、冷凍さけ切身、ベーコン、冷凍中華くらげ	冷凍もずく、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、キャベツ、ぶなしめじ、冷凍とうもろこし、きゅうり	797 kcal 38.5 g 25.8 g 2.5 g
29 月	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 バナナ、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、かいわれだいこん	マッシュルーム水煮、玉葱、キャベツ、ごぼう、冷凍とうもろこし、バナナ、レモン果汁	792 kcal 36.3 g 23.5 g 2.5 g
30 火	キーマカレーライス ポパイサラダ 冷凍みかん 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、ひよこまめ(ドライパック)、ロースハム	牛乳	精白米、県産玄米入り十穀米、強化米、上白糖	無塩バター、オリーブ油	人参、乾燥とうがらし、ダイストマト缶詰、冷凍ほうれん草	生姜、玉葱、生しいたけ、キャベツ、冷凍とうもろこし、冷凍みかん	880 kcal 29.2 g 25.5 g 2.6 g