

# 令和2年 7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 水	けんちんうどん 梅ごま和え うまかってん 牛乳	豚モモ肉, 冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 油揚げ, 鶏胸肉(皮なし)	牛乳	冷凍うどん, 冷凍さといも, 板こんにゃく	米油, 白ごま(いり), うまかってん	人参	ごぼう, ねぎ, ぶなしめじ, りょくとうもやし, 梅干し	791 kcal 38.6 g 25.4 g 3.3 g
2 木	コッペパン 県産ももジャム スープ スペイン風オムレツ ピーナツ和え キウイフルーツ、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, たまご, ウィナー, 冷凍大豆(国産)	冷凍もずく, 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	パセリ, トマト缶詰, 人参, さやいんげん	県産ももジャム, えのきたけ, 玉葱, りょくとうもやし, キウイフルーツ	829 kcal 34.7 g 27.5 g 3.1 g
3 金	麦ごはん スープ 鶏肉とナツツの炒め物 伴三糸 ライチゼリー、牛乳	たまご, 鶏胸肉(皮付き), 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, 三温糖, はるさめ	米油, カシューナツツ加熱済み, ごま油, ごま(いり)	にら, 人参, 青ピーマン	りょくとうもやし, 生姜, 玉葱, 生しいたけ, 乾燥きくらげ, きゅうり	858 kcal 34.6 g 28.3 g 2.5 g
6 月	えびのクリームスパゲッティ スープ バナナ 牛乳	むきえび(冷凍)	パルメザンチーズ, 牛乳	スパゲッティ, 薄力粉, かたくり粉	オリーブ油, 有塩バター	人参	玉葱, ぶなしめじ, グリンピース(冷凍), 大根, バナナ, レモン果汁	752 kcal 31.7 g 21.1 g 2.5 g
7 火	麦ごはん 味噌汁 和風鶏のから揚げ お浸し 金平ごぼう 七夕ゼリー、牛乳	みそ, 冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 冷凍本和風鶏から揚げ, 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	810 kcal 26.1 g 26.6 g 2.2 g
8 水	麦ごはん 味噌汁 肉じゃが 精進揚げ 酢の物、牛乳	みそ, 豚モモ肉, 豚ばら肉, かまぼこ	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, きざみ庄内麩, じゃがいも, 三温糖, てんぷら粉, 上白糖	米油, ごま(いり)	人参, 西洋かぼちゃ, 青ピーマン, 乾燥とうがらし	なす, ぶなしめじ, 玉葱, 冷凍グリーンピース, りょくとうもやし	839 kcal 27.5 g 23.7 g 2.5 g
9 木	コッペパン ブルーベリージャム スープ さばのカレームニエル 豆腐サラダ さくらんぼ、牛乳	冷凍さば切り身, 冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐	わかめ(乾燥, 水戻し), 牛乳	学校給食用パン, レモンハニー, かたくり粉	 米油	ミニトマト	キャベツ, マッシュルーム水煮, 冷凍とうもろこし, きゅうり, さくらんぼ	786 kcal 34.7 g 24.5 g 3.0 g
10 金	麦ごはん スープ 肉だんごの酢鶏風 おかか和え 河内晩柑 牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 鶏ひき肉, おから, たまご, かつお節	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, 三温糖	米油	人参, 青ピーマン, さやいんげん	えのきたけ, ねぎ, 生姜, 玉葱, りょくとうもやし	770 kcal 27.4 g 23.9 g 2.3 g
13 月	中華丼 わさび和え フルーツヨーグルト 牛乳	冷凍むきえび, 豚モモ肉, うずら卵 水煮缶詰	しらす干し, 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, 生しいたけ, バナナ, レモン果汁, 黄桃缶詰	871 kcal 34.2 g 21.6 g 2.4 g
14 火	麦ごはん スープ 回鍋肉風 粉ふき芋 カットパイ とととチーズ、牛乳	たまご, 豚モモ肉, 生揚げ, 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, とととチーズ	にら, 人参, 乾燥とうがらし	コーンクリーム缶詰, ねぎ, 生姜, りょくとうもやし, 生しいたけ, カットパイ	833 kcal 34.7 g 26.3 g 2.6 g
15 水	麦ごはん スープ 中華風玉子焼き ナムル ハニーバターポテト 牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 冷凍中華風玉子巻き, 鶏胸肉(皮なし)	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, 冷凍さつまいも, はちみつ	ごま油, ごま(いり), 米油, 有塩バター	にら, つるむらさき, 赤ピーマン, 乾燥とうがらし	なめこ, りょくとうもやし 	825 kcal 28.8 g 25.1 g 2.2 g
16 木	麦ごはん スープ 鶏肉のトマト煮 マリネ さくらんぼ 牛乳	たまご, 鶏胸肉(皮付き), 鶏胸肉(皮なし), 大豆水煮, 冷凍むきえび	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, 上白糖	米油, オリーブ油	かいわれだいこん, 人参, トマト缶詰	りょくとうもやし, マッシュルーム水煮, ズッキーニ, 玉葱, きゅうり, 黄ピーマン, さくらんぼ	775 kcal 38.2 g 22.1 g 2.6 g
17 金	麦ごはん スープ 塩麻婆豆腐 春雨サラダ マンゴー 牛乳	うずら卵水煮缶詰, 鶏ひき肉, もめん豆腐, まぐろ缶詰(油漬フレークタイプ)	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, かたくり粉, 上白糖, はるさめ	米油, ごま油	人参, にら, ミニトマト	ねぎ, 玉葱, ぶなしめじ, きゅうり, 冷凍マンゴー	801 kcal 32.8 g 24.7 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
20月	汁なし担々焼きそば 塩昆布和え ライチゼリー アーモンドカル 牛乳	豚ひき肉, 調製豆 乳	塩昆布, 牛乳	蒸し中華めん, 三温 糖, かたくり粉	米油, ごま油, 白ごま(い り), アーモ ンドカル	人参, トマト, と乾燥うがら し	生姜, 玉葱, 生しいた け, きゅうり, キャベ ツ	756 kcal 32.4 g 26.8 g 2.4 g
21火	麦ごはん 味噌汁 いわしの蒲揚げ 冷やっこ 酢の物 青梅ゼリー、牛乳	みそ, 冷凍いわし 開, もめん豆腐, かつお節	牛乳	精白米, 強化米, 強化 麦(無圧偏・学給 用), かたくり粉, 三 温糖, 上白糖	米油, ごま(い り)	にら, こねぎ, オクラ	大根, なめこ, 生姜, りょくとうもやし, みょうが	774 kcal 31.2 g 23.0 g 2.5 g
22水	チキンカレーライス わかめサラダ 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), 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, じゃがいも, グラ ニュー糖	米油, 無塩パ ター	人参, オクラ, ミニトマト	玉葱, 黄ピーマン, 冷 凍ブルーベリー, パ インアップル缶詰, バナナ, レモン果汁	881 kcal 33.7 g 21.2 g 2.3 g
27月	麦ごはん スープ エビチリ春巻き ゴーヤーチャンプルー カットパイン、牛乳	冷凍むきえび, 豚 モモ肉, もめん豆 腐, たまご	牛乳	精白米, 強化米, 強化 麦(無圧偏・学給 用), かたくり粉, 春 巻の皮, 上白糖, 三温 糖	米油	冷凍ほうれん 草, 人参, 赤 ピーマン	ヤングコーン缶詰, 乾燥きくらげ, 生姜, ねぎ, 冷凍グリーン ピース, たけのこ水 煮, にがうり, チルド カットパイン	820 kcal 33.3 g 25.3 g 2.6 g
28火	麦ごはん 味噌汁 あじの南蛮漬け 梅ごま和え ドライブルー ン牛乳	みそ, 油揚, 冷凍 あじ切り身	牛乳	精白米, 強化麦(無圧 偏・学給用), 強化 米, 薄力粉, 上白糖, サラダ用こんにやく	米油, 白ごま (いり)	赤ピーマン, 乾 燥とうがらし	なす, 玉葱, レモン, きゅうり, 梅干し, ド ライブルー ン	772 kcal 28.4 g 25.6 g 2.4 g
29水	麦ごはん ミネストローネ 鶏肉ときのこのソテー 粉ふき芋 おかか和え バナナ 牛乳	ベーコン, 冷凍大 豆(国産), 鶏モ モ肉(皮付き), 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, じゃがいも	無塩バター, 有塩バター	人参, トマト缶 詰	キャベツ, 玉葱, にん にく, ぶなしめじ, 生 しいたけ, マッシュ ルーム水煮, にがう り, バナナ, レモン果 汁	809 kcal 33.2 g 25.2 g 2.5 g
30木	麦ごはん 味噌汁 和風とうふハンバーグ かき揚げ からし和え 牛乳	みそ, 冷凍熟鶏と うふハンバーグ, 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	米油	しそ葉, 人参, 冷凍ほうれん 草	なめこ, ねぎ, 大根, にがうり, 冷凍とう もろこし, りょくと うもやし	780 kcal 27.7 g 25.3 g 2.5 g
31金	あんかけ焼きそば すいか 牛乳	豚モモ肉, 冷凍む きえび, 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	人参	キャベツ, りょくと うもやし, ねぎ, 乾燥 きくらげ, すいか	801 kcal 35.0 g 23.7 g 2.4 g

