

令和2年

10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 木	月見バーガー スープ みたらし豆腐団子 牛乳	冷凍丸目玉焼き, 冷凍国産鶏豚 バーグFeCa, ベー コン, 絹ごし豆腐	牛乳	学校給食用パン, 白玉粉, 三温糖, かたくり粉	マヨネーズ, 無塩バター	人参, 西洋かぼ ちゃ	きゅうりピクルス, 玉葱, マッシュルー ム水煮	887 kcal 35.0 g 27.3 g 3.1 g
2 金	麦ごはん スープ サーモンフライ せん切り野菜 豚肉ときのこのトマト煮 かぼちゃサラダ 牛乳	冷凍サーモンフ ライ, 豚モモ肉, 冷凍国産大豆, ロースハム	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, かた くり粉, 上白糖	米油, マヨ ネーズ	かいわれだい こん, 青ピーマ ン, 人参, 西洋 かぼちゃ	キャベツ, ぶなしめ じ, 玉葱, きゅうり	862 kcal 34.0 g 25.3 g 2.6 g
5 月	麦ごはん スープ 肉だんごの酢鶏風 おかか和え 杏仁フルーツ 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	冷凍沖縄もずく, 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, 冷凍あわせる 杏仁豆腐	米油	人参, 青ピーマ ン, 冷凍ほうれ ん草	えのきたけ, ねぎ, 生姜, 玉葱, りよ くとうもやし, 黄桃缶 詰, みかん缶詰, キ ウイフルーツ	868 kcal 29.1 g 25.3 g 2.3 g
6 火	麦ごはん スープ 豆腐デミハンバーグ さつまいものレモン煮 ピーナツ和え 牛乳	冷凍熟鶏とうふ ハンバーグ	牛乳	精白米, 強化麦 (無圧偏・学給 用), 強化米, か たくり粉, さつま いも, はちみつ, 三温糖	有塩バター, ピーナツあえ の素	赤ピーマン, 冷 凍小松菜	玉葱, 冷凍とうもろ こし, ぶなしめじ, えのきたけ, レモン	755 kcal 21.7 g 21.6 g 2.2 g
7 水	麦ごはん 味噌汁 筑前煮 しらすおろし ぶどう 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)	わかめ(乾燥, 水 戻し), しらす干 し, 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	人参	なめこ, ねぎ, ごぼ う, 国産乾燥椎茸, 冷凍グリーンピース, 大根, ぶどう	791 kcal 31.5 g 24.5 g 2.6 g
8 木	ミートソーススパゲッティ 切干大根サラダ 粉ふき芋 牛乳	豚ひき肉, 牛ひき 肉, まぐろ缶詰 (油漬フルークait)	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, かい われだいこん	玉葱, 生姜, 切干大 根, 冷凍とうもろこ し	800 kcal 32.1 g 25.1 g 2.7 g
9 金	麦ごはん スープ カレーマーボー豆腐 大学芋 梅肉和え 牛乳	たまご, 鶏ひき 肉, みそ, もめん 豆腐	牛乳	精白米, 強化米, 強化麦(無圧偏・ 学給用), かたく り粉, 上白糖, 冷 凍さつまいも, 水 あめ	米油, ごま油, 黒ごま(い り)	冷凍ほうれん 草, 人参	えのきたけ, 生姜, ねぎ, 国産乾燥椎 茸, たけのこ水煮, 冷凍グリーンピース, りよくとうもやし, 梅干し	851 kcal 32.1 g 24.3 g 2.7 g
12 月	麦ごはん スープ オイスターソース煮 フルーツヨーグルト とっとチーズ 牛乳	うずら卵水煮缶 詰, 生揚, 鶏ひき 肉	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, か たくり粉, グラ ニュー糖	米油, とっと チーズ	人参	玉葱, 生姜, 生しい たけ, りよくとうも やし, 冷凍グリーン ピース, 冷凍ブルー ベリー, キウイフ ルーツ, パナナ, レ モン果汁	828 kcal 34.4 g 26.4 g 2.3 g
13 火	麦ごはん すまし汁 さばの味噌煮 炒り豆腐 わさび和え 牛乳	かつお節(だし 用), 冷凍サバの 味噌煮, もめん豆 腐, 鶏ひき肉, た まご	みついしこんぶ (だし用), しらす 干し, 牛乳	精白米, 強化麦 (無圧偏・学給 用), 強化米, き ざみ庄内麩, 上白 糖	米油, 白ごま (いり)	切りみつば, 人 参, 冷凍ほうれ ん草	ぶなしめじ, 国産乾 燥椎茸, 冷凍グリン ピース, りよくとう もやし	815 kcal 35.6 g 30.2 g 2.7 g
14 水	コッペパン ココアクリーム スープ たまごグラタン マリネ キウイフルーツ 牛乳	たまご, 冷凍むき えび	牛乳, シュレット チーズ	学校給食用パン, ココアクリーム, かたくり粉, マカ ロニ, 上白糖	オリーブ油	西洋かぼちゃ	大根, マッシュルー ム水煮, 冷凍とうも ろこし, 玉葱, きゅ うり, 黄ピーマン, キウイフルーツ	820 kcal 35.2 g 24.2 g 3.0 g
15 木	麦ごはん 味噌汁 さんまの竜田揚げ わかめおろし 煮物 早生みかん 牛乳	みそ, 冷凍国産鉄 Ca食物繊維強化 豆腐, 冷凍さんま 竜田揚げ, さつま 揚	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, 玉 ごん, 三温糖	米油	にら, 人参	りよくとうもやし, 大根, 生姜, 早生み かん	752 kcal 24.6 g 24.5 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
16 金	牛丼(福島県産和牛) すまし汁 即席漬 紫いもチップス 牛乳	和牛モモ(脂身 付き), 冷凍国産 鉄Ca食物繊維強 化豆腐, かつお節 (だし用)	わかめ(乾燥、水 戻し), みつしし こんぶ(だし用), 牛乳	精白米, 強化麦 (無圧偏・学給 用), 強化米, 糸 こんに, 上白糖	牛脂	人参, 乾燥とう がらし	玉葱, エリンギ, 生 姜, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり	782 kcal 29.5 g 22.1 g 2.5 g
19 月	麦ごはん スープ エビチリ春巻き 塩昆布和え バナナ、牛乳	たまご, 冷凍むき えび	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)	にら, 人参, 乾 燥とうがらし	えのきたけ, 生姜, ねぎ, たけのこ水 煮, 冷凍グリーンビ ース, キャベツ, 黄 ピーマン, バナナ, レモン果汁	858 kcal 32.3 g 23.6 g 2.3 g
20 火	食パン アップルハニー スープ さけのピザ風焼 ごぼうサラダ 梨、牛乳	冷凍さけ切身	シュレットチー ズ, 牛乳	学校給食用パン, アップルハニー, かたくり粉	マヨネーズ, 白ごま(い り)	人参, 青ピーマ ン, かいわれだ いこん	キャベツ, ぶなしめ じ, 玉葱, ごぼう, 冷 凍とうもろこし, な し	769 kcal 37.7 g 21.5 g 2.8 g
21 水	麦ごはん 味噌汁 チキンカツ せん切り野菜 ひじき炒め煮 からし和え 早生みかん、牛乳	みそ, 油揚, 冷凍 国産やわらかチ キンカツ, ちく わ, 冷凍国産大豆	乾燥ひじき, しら す干し, 牛乳	精白米, 強化麦 (無圧偏・学給 用), 強化米, 糸 こんに, 三温糖	米油	赤ピーマン, 人 参, 冷凍ほうれ ん草	大根, ねぎ, キャベ ツ, 乾燥椎茸, エリ ンギ, 早生みかん	770 kcal 29.5 g 22.6 g 2.8 g
22 木	若菜ご飯 スープ スペイン風オムレツ ピーナツ和え カットパイン 牛乳	冷凍国産鉄Ca食 物繊維強化豆腐, たまご, ウィン ナー, 冷凍国産大 豆	冷凍沖縄もずく, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦(無圧偏・ 学給用), かたく り粉, じゃがいも	無塩バター, ピーナツあえ の素	大根若菜, トマ ト缶詰, 人参, 冷凍小松菜	えのきたけ, 玉葱, 冷凍とうもろこし, カットパイン	817 kcal 30.4 g 23.2 g 2.4 g
23 金	カレーうどん 即席漬 ソファールヨーグルト うまかってん 牛乳	豚モモ肉, 豚ばら 肉	ソファール元氣, ヨーグルト, 牛乳	冷凍国産うどん, かたくり粉	米油, うま かってん	人参, 乾燥とう がらし	生姜, 玉葱, ねぎ, ぶ なしめじ, 冷凍グリ ンピース, かぶ	753 kcal 30.9 g 26.6 g 3.1 g
26 月	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 ライチゼリー、牛乳	冷凍国産鉄Ca食 物繊維強化豆腐, 冷凍チーズチキ ン大葉巻, 冷凍国 産大豆, 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, 人参	えのきたけ, キャベ ツ, 黄ピーマン, 玉 葱	819 kcal 27.3 g 25.4 g 2.3 g
27 火	麦ごはん 味噌汁 さけの塩焼き 精進揚げ 酢の物 たい焼き(チョコ)、牛乳	みそ, 油揚, 冷凍 さけ切身	牛乳	精白米, 強化麦 (無圧偏・学給 用), 強化米, て んぷら粉, ながい も, 上白糖	米油, ごま(い り)	にら, 西洋かぼ ちや, 青ピーマ ン	えのきたけ	827 kcal 33.6 g 25.0 g 2.4 g
28 水	麦ごはん 味噌汁 巢ごもり卵 五目煮 りんご、牛乳	みそ, 鶏ひき肉, たまご, 冷凍国産 大豆, さつま揚	角切昆布, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦(無圧偏・ 学給用), きざみ 庄肉麩, 板こんに やく, 三温糖	有塩バター, 米油	にら, 人参	キャベツ, りょくと うもやし, 冷凍とう もろこし, ごぼう, 乾燥椎茸, りんご	757 kcal 30.0 g 23.1 g 2.6 g
29 木	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト 牛乳	豚モモ肉, 冷凍む きえび, うずら卵 水煮缶詰	ヨーグルト(全脂 無糖), 牛乳	蒸し中華めん, 三 温糖, かたくり 粉, グラニュー糖	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, 柿, バ ナナ, レモン果汁	816 kcal 35.8 g 23.8 g 2.4 g
30 木	麦ごはん スープ タンドリーチキン 粉ふき芋 わかめサラダ かぼちゃプリン、牛乳	ベーコン, 鶏モモ 肉(皮付き)	牛乳, ヨーグルト (全脂無糖), わか め(乾燥、水戻し)	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	無塩バター	人参, 西洋かぼ ちや, 赤ピーマ ン	玉葱, マッシュル ム水煮, りんご, 生 姜, りょくとうもや し, 冷凍とうもろこ し	864 kcal 31.4 g 24.2 g 2.6 g

