

令和2年

11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
2月	麦ごはん 味噌汁 いわしオレンジ煮 なめこおろし 炒め煮 ごま和え みかん、牛乳	みそ、油揚、冷凍 いわしオレンジ 煮、豚モモ肉	牛乳	精白米、強化米、 強化麦(無圧偏・学給 用)、板こんにやく、 上白糖	米油、ごま(いり)	乾燥とうがらし、 小松菜	白菜、大根、なめこ、 ごぼう、冷凍グリーンピー ス、りょくとうもやし、 みかん	787 kcal
								31.2 g
4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 焼き、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、かいわ れだいこん、 赤ピーマン、 乾燥とうがらし	えのきたけ、りょく とうもやし	830 kcal
								29.3 g
5木	麦ごはん 味噌汁 和風鶏のから揚げ お浸し 金平ごぼう りんご、牛乳	みそ、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、 じゃがいも、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	ねぎ、ぶなしめじ、 レモン、りょく とうもやし、ご ぼう、りんご	817 kcal
								25.0 g
6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 牛乳	たまご、冷凍さけ 切身、ベーコン、 冷凍中華くらげ	わかめ(乾 燥、水戻し)、 牛乳	精白米、強化米、 強化麦(無圧偏・ 学給用)、上白糖	ごま油、有塩バ ター、ごま(い り)	かいわれだい こん、赤ピー マン	りょくとうもやし、 生姜、玉葱、白 菜、ぶなしめ じ、冷凍とうも ろこし、きゅう り	761 kcal
								36.2 g
9月	麦ごはん スープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 梅おかか和え カットパイン 牛乳	冷凍国産鉄Ca食 物繊維強化豆腐、 鶏胸肉(皮付き)、 かつお節	冷凍もずく、 牛乳	精白米、強化米、 強化麦(無圧偏・ 学給用)、かたく り粉、上白糖	米油、カシュー ナッツ加熱済 み、ごま油	水菜、人参、青 ピーマン、か いわれだいこ ん	えのきたけ、生姜、 玉葱、乾燥国産 椎茸、白菜、 梅干し、カット パイン	827 kcal
								31.0 g
10火	コッペパン いちご&マーガリン スープ さけと長芋のグラタン ピーナツ和え キウイフルーツ、牛乳	冷凍鮭スキンレ ス角切	牛乳、シュ レットチー ズ	学校給食用パン、 かたくり粉、なが いも、乾燥パン粉	いちご&マー ガリン、ピーナ ツあえの素	人参、プロッ コリー、水菜	大根、マッシュル ーム水煮、冷 凍とうもろこ し、りょく とうもやし、 キウイフルーツ	772 kcal
								32.9 g
11水	麦ごはん 味噌汁 たらの利久揚げ カレー醤油煮 酢の物 牛乳	みそ、冷凍たら切 身、卵白、豚ひき 肉	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、上 白糖、かたくり 粉	ごま(いり)、 米油	にら、人参、乾 燥とうがらし	大根、ぶなしめ じ、冷凍グ リンピース、 ねぎ	835 kcal
								33.6 g
12木	麦ごはん 味噌汁 五目玉子焼き ごぼうのかき揚げ みかん、牛乳	みそ、たまご、冷 凍国産大豆	みついしこ んぶ(だし 用)、乾燥ひ じき、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、てんぶ ら粉	ごま(いり)、 米油	人参	なめこ、白菜、 ねぎ、生 しいたけ、ご ぼう、冷 凍とうもろこ し、みかん	794 kcal
								29.4 g
13金	ポークカレーライス ポパイサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	豚モモ肉、ロース ハム	ヨーグルト (全脂無糖)、 牛乳	精白米、県産玄米 入り十穀米、強 化米、じゃがい も、上白糖、 グラニュー糖	米油、オリーブ 油	人参、冷凍ほ うれん草	玉葱、りょく とうもやし、 冷凍とうもろ こし、柿、 バナナ、レ モン果汁	879 kcal
								29.7 g
16月	麦ごはん スープ 鶏肉ときのこのソテー (川俣シャモ使用) 粉ふき芋 わかめサラダ りんごの赤ワイン煮、牛乳	ベーコン、冷凍 国産大豆、鶏 モモ肉(皮 付き)	わかめ(乾 燥、水戻し)、 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、三 温糖	有塩バター、無 塩バター	人参、トマト 缶詰	白菜、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、りんご	842 kcal
								31.7 g
								25.7 g
								2.8 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
17 火	麦ごはん 味噌汁 南蛮漬け(県産ひらめ使用) 白和え 柿、牛乳	みそ、油揚、冷凍 ひらめ切身、もめ ん豆腐	牛乳	精白米、強化麦 (無圧偏・学給 用)、強化米、冷 凍さといも、上白 糖	米油、ごま(い り)	赤ピーマン、 乾燥とうがら し、冷凍ほう れん草、人参	ねぎ、ぶなしめじ、玉 葱、レモン、柿	769 kcal 31.4 g 22.4 g 2.1 g
18 水	麦ごはん 味噌汁 肉豆腐(県産黒毛和牛使用) わさび和え みかん、牛乳	みそ、福島県産黒 毛和牛肩ロース、 焼き豆腐	わかめ(乾 燥、水戻し)、 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、結 糸こん、三温糖	米油	ブロッコ リー、人参	大根、なめこ、ねぎ、え のきたけ、みかん	822 kcal 33.6 g 25.2 g 2.7 g
19 木	親子丼 すまし汁 即席漬け 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	みついしこ んぶ(だし 用)、牛乳	精白米、県産玄米 入り十穀米、強化 米、三温糖		切りみつば、 小松菜、人参、 乾燥とうがら し	乾燥国産椎茸、玉葱、 えのきたけ、白菜、 きゅうり、生姜	767 kcal 34.3 g 23.4 g 2.7 g
20 金	麦ごはん スープ 回鍋肉風 こんにゃくサラダ りんご とっとチーズ、牛乳	たまご、豚モモ 肉、生揚、みそ、か に風味かまぼこ	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、サラダ用こ んにゃく	米油、とっと チーズ	切りみつば、 にら、人参、乾 燥とうがらし	コーンクリーム缶詰、 ねぎ、生姜、白菜、りょ くとうもやし、生しい たけ、きゅうり、りん ご	800 kcal 34.2 g 25.6 g 2.5 g
24 火	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	うずら卵水煮缶 詰、冷凍国産ポー クしゅうまい、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、冷凍あわ せる杏仁豆腐	ごま油、ごま (いり)	にら	ぶなしめじ、りよくと うもやし、ザーサイ、 きゅうり、黄ピーマ ン、キウイフルーツ、 黄桃缶詰、みかん缶詰	879 kcal 33.0 g 24.4 g 2.7 g
25 水	えびのクリームスパゲティ スープ 里芋のフライドポテト ドライブルー ン 牛乳	冷凍むきえび	パルメザン チーズ、牛 乳、わかめ (乾燥、水戻 し)、あおの り、牛乳	スパゲッテ、か たくり粉、さとい も	オリーブ油、有 塩バター、米油	パセリ、人参	玉葱、ぶなしめじ、生 しいたけ、白菜、ドラ イブルー ン	782 kcal 30.5 g 24.6 g 2.8 g
26 木	麦ごはん スープ 塩麻婆豆腐 からし和え キウイフルーツ、牛乳	たまご、豚ひき 肉、もめん豆腐、 まぐろ缶詰(油漬 フレーイト)	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、ごま油	冷凍ほうれん 草、人参、に ら、赤ピーマ ン	白ねぎ、玉葱、ぶなし めじ、乾燥きくらげ、 りよくとうもやし、キ ウイフルーツ	768 kcal 32.8 g 24.9 g 2.7 g
27 金	食パン りんごジャム スープ さばのカレームニエル 豆腐サラダ 柿、牛乳	冷凍さば切身、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、 かたくり粉	オリーブ油	ブロッコリー	りんごジャム、かぶ、 マッシュルーム水煮、 冷凍とうもろこし、 りよくとうもやし、柿	788 kcal 35.2 g 25.2 g 3.0 g
30 月	けんちんうどん りんご アーモンドカル 牛乳	豚モモ肉、豚ばら 肉、油揚	牛乳	冷凍うどん、冷凍 さといも、板こ んにゃく	米油、アーモン ドカル	人参	ごぼう、ねぎ、ぶなし めじ、りんご	773 kcal 31.9 g 24.8 g 3.0 g

※都合により献立変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

