

令和3年

4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
8 木	ビビンバ 梅おかか和え バナナ 牛乳	鶏ひき肉、たまご、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、ながいも	米油、ごま油、ごま(いり)	冷凍ほうれん草、人参	りょくとうもやし、ぶなしめじ、梅干し、バナナ、レモン果汁	800 kcal 30.8 g 22.5 g 2.3 g
12 月	チキンカレーライス 豆腐サラダ ベリーベリーヨーグルト 牛乳	鶏モモ肉(皮なし)、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐	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	米油、無塩バター	人参、ミニトマト	玉葱、黄ピーマン、いちごジャム、いちご、冷凍ブルーベリー、冷凍ラズベリー	895 kcal 35.8 g 22.0 g 2.4 g
13 火	麦ごはん ミネストローネ サーモンフライ せん切キャベツ マリネ キウイフルーツ、牛乳	ベーコン、冷凍国産大豆、冷凍サーモンフライ、冷凍むきえび	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、米油、オリーブ油	人参、トマト缶詰	玉葱、マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、キウイフルーツ	822 kcal 31.5 g 22.6 g 2.4 g
14 水	麦ごはん もずくスープ 麻婆豆腐 ハニーバタースイートポテト 即席漬、牛乳	たまご、豚ひき肉、みそ、もめん豆腐	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、上白糖、冷凍さつまいも、はちみつ	米油、ごま油、有塩バター	にら、人参、乾燥とうがらし	生姜、ねぎ、生しいたけ、たけのこ水煮、冷凍グリーンピース、きゅうり、かぶ	856 kcal 30.6 g 27.7 g 2.5 g
15 木	麦ごはん 味噌汁 五目玉子焼き かき揚げ いちご、牛乳	みそ、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、たまご、冷凍国産大豆	みついしこんぶ(だし用)、乾燥ひじき、しらすが干し、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、上白糖、てんぷら粉	米油	人参	なめこ、大根、ねぎ、生しいたけ、玉葱、冷凍グリーンピース、いちご	824 kcal 31.6 g 26.8 g 2.5 g
16 金	ミートソーススパゲッティ 切干大根サラダ 粉ふき芋 ドライブルー 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、まぐろ缶詰(油漬フレーグット)	パルメザンチーズ、わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	スパゲッティ(ロング)、上白糖、じゃがいも	オリーブ油、米油	人参、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、ドライブルー	844 kcal 33.0 g 25.0 g 2.6 g
19 月	麦ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 精進揚げ アセロラゼリー、牛乳	みそ、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、豚モモ肉	牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、じゃがいも、てんぷら粉	米油	赤ピーマン	生姜、玉葱、キャベツ、生しいたけ、たけのこ水煮	809 kcal 30.6 g 23.2 g 2.2 g
20 火	麦ごはん スープ エビチリ春巻き 塩昆布和え カットパイン、牛乳	うずら卵水煮、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、冷凍さやえんどう、乾燥とうがらし	ぶなしめじ、生姜、ねぎ、冷凍グリーンピース、りょくとうもやし、カットパイン	813 kcal 30.8 g 24.0 g 2.4 g
21 水	たけのこご飯 たぬき汁 揚げ豆腐ごまだれ からし和え 河内晩柑、牛乳	油揚げ、さつまいも、もめん豆腐、鶏胸肉(皮なし)	みついしこんぶ(だし用)、牛乳	精白米、もち米、強化米、三温糖、板こんにゃく、かたくり粉、上白糖	米油、ごま(いり)	人参、冷凍国産菜の花	たけのこ水煮、えのきたけ、ねぎ、生姜、りょくとうもやし、河内晩柑	769 kcal 30.0 g 26.1 g 2.7 g
22 木	親子丼 すまし汁 白和え 紫芋チップス 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	みついしこんぶ(だし用)、削り昆布、芽ひじき、牛乳	精白米、県産玄米入り十穀米、強化米、三温糖、きざみ庄内麴、上白糖	ごま(いり)	切りみつば、冷凍ほうれん草、人参	玉葱、ねぎ、ぶなしめじ	807 kcal 33.7 g 24.9 g 2.7 g
23 金	麦ごはん 味噌汁 和風とうふハンバーグ 金平ごぼう ツナ和え、牛乳	みそ、冷凍豆腐と鶏肉ハンバーグ、まぐろ缶詰(油漬フレーグット)	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、かたくり粉	米油、ごま(いり)	切りみつば、人参、赤ピーマン	えのきたけ、大根、ごぼう、ふき水煮	775 kcal 28.7 g 22.1 g 2.5 g
26 月	コッペパン いちごジャム 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、乾燥パン粉	ピーナツあえの素	人参、冷凍アスパラガス	いちごジャム、大根、キャベツ、エリンギ、キウイフルーツ	805 kcal 33.6 g 25.9 g 3.1 g
27 火	あんかけ焼きそば いちご とととチーズ 牛乳	豚モモ肉、冷凍むきえび、うずら卵水煮	牛乳	蒸し中華めん、三温糖、かたくり粉	米油、ごま油、とととチーズ	人参	キャベツ、りょくとうもやし、ねぎ、乾燥きくらげ、いちご	791 kcal 36.8 g 24.5 g 2.5 g
28 水	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、鶏若鶏肉ひき肉、たまご	みついしこんぶ(だし用)、わかめ(乾燥、水戻し)、しらすが干し、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、きざみ庄内麴、上白糖	米油、白ごま(いり)	冷凍さやえんどう、人参	ぶなしめじ、乾燥椎茸、冷凍グリーンピース、りょくとうもやし	809 kcal 35.1 g 29.5 g 2.5 g
30 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	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	水菜、人参	えのきたけ、キャベツ、黄ピーマン、玉葱、河内晩柑	804 kcal 27.4 g 25.7 g 2.3 g