

令和3年 5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		たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	キーマカレーライス たまごサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、 冷凍国産大豆、ひよこ まめ(ドライパック)、 たまご	わかめ(乾燥、水戻し)、 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、グ ラニュー糖	無塩バター	人参、乾燥とうが らし、トマト缶 詰、トマト、さや えんどう	生姜、玉葱、生しいたけ、 冷凍ブルーベリー、キウ イフルーツ、バナナ、レ モン果汁	889 kcal 31.7 g 26.8 g 2.6 g
7 金	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、冷 凍国産鉄Ca食物繊維 強化豆腐	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、米 粉、上白糖、柏餅	ごま油、米油、ご ま(いり)	切りみつば、アス バラガス、冷凍福 島県産ほうれん 草	ぶなしめじ、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、りよくとうもやし	865 kcal 35.8 g 23.5 g 2.6 g
10 月	麦ごはん スープ 塩麻婆豆腐 春雨サラダ いちご、牛乳	うずら卵水煮、鶏ひ き肉、もめん豆腐、ま ぐろ缶詰(油漬フレ 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、春雨	米油、ごま油	人参、にら、赤 ピーマン	ねぎ、玉葱、ぶなしめじ、 きゅうり、いちご	789 kcal 32.5 g 24.2 g 2.6 g
11 火	中華丼 中華ごま団子 牛乳	冷凍むきえび、豚モ モ肉、うずら卵水煮	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	米油、ごま油	人参	キャベツ、りよくとうも やし、ねぎ、たけのこ水 煮、乾燥きくらげ	848 kcal 30.9 g 25.3 g 2.2 g
12 水	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	牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、じゃがいも、板こ んにやく、三温糖	米油、ごま(い り)	人参、にら	ごぼう、たけのこ水煮、 生しいたけ、冷凍グリン ピース、キャベツ、梅干 し、河内晩柑	815 kcal 31.6 g 25.3 g 2.6 g
13 木	コッペパン 福島県産ももジャム 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	たまご、ウィンナー、 冷凍国産大豆	冷凍もずく、牛乳	学校給食用パン、き ざみ庄内麩、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、冷凍ほ うれん草	県産ももジャム、えのき たけ、玉葱、りよくとう もやし、キウイフルーツ	822 kcal 34.9 g 26.5 g 3.1 g
14 金	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、酢の物 ミックスナッツ、牛乳	みそ、油揚げ、冷凍あ じ切身、おから、鶏ひ き肉、冷凍国産大豆、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、塩こうじ、三温 糖、上白糖	米油、ミックス ナッツ	にら、人参、乾 燥とうがらし	大根、えのきたけ(味付 け瓶詰)、ごぼう、ねぎ、 乾燥椎茸、ぜんまい水煮	826 kcal 37.2 g 25.6 g 2.5 g
17 月	カレーうどん 即席漬 フルーツヨーグルト 牛乳	豚モモ肉、豚ばら肉 即席漬	ヨーグルト(全脂無 糖)、牛乳	冷凍うどん、かたく り粉、グラニュー糖	米油	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、キャベツ、きゅうり、 いちご、バナナ、レモン 果汁	769 kcal 27.2 g 26.2 g 2.8 g
18 火	麦ごはん 味噌汁 果ごもりたまご 五目煮 からし和え とっとチーズ、牛乳	みそ、鶏ひき肉、たま ご、冷凍国産大豆、さ つま揚げ、ちくわ	わかめ(乾燥、水戻し)、 角切昆布、牛乳	精白米、強化米、強化 麦(無圧偏・学給用)、 板)、きざみ庄内麩、 板こんにやく、三温 糖	有塩バター、米 油、とっとチー ーズ	にら、人参、さや えんどう	玉葱、りよくとうもやし 、冷凍とうもろこし、 ごぼう、乾燥椎茸、えの きたけ	764 kcal 32.5 g 23.9 g 2.8 g
19 水	麦ごはん スープ 回鍋肉風 粉ふき芋 カットパイン、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	アスパラガス、人 参、乾燥とうがら し	コーンクリーム缶詰、ね ぎ、生姜、りよくとうも やし、ぶなしめじ、カッ トパイン	811 kcal 32.8 g 24.6 g 2.5 g
20 木	フィッシュバーガー クラムチャウダー いちご 牛乳	冷凍ホキフライ、 ベーコン、あさり缶 詰	牛乳	学校給食用パン、 じゃがいも、薄力粉	米油、有塩バ ター	人参	キャベツ、玉葱、マッ シュルーム水煮、コーン 缶詰、いちご	812 kcal 32.6 g 24.2 g 3.4 g
21 金	麦ごはん 味噌汁 冷しゃぶ(ごまだれ) 煮物 梅おかか和え、牛乳	みそ、冷凍国産鉄Ca 食物繊維強化豆腐、 豚モモ肉、がんもど 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、上白糖、三温糖	白ごま(練り)	にら、さやえん どう、赤ピーマン、 人参、冷凍福島県 産ほうれん草	りよくとうもやし、キャ ベツ、ふき水煮、えのき たけ、梅干し	788 kcal 35.4 g 26.3 g 2.6 g
24 月	麦ごはん つみれ汁 揚げ豆腐ひき肉あんかけ かぼちゃの甘煮 酢の物、牛乳	冷凍つみれ、もめん 豆腐、鶏ひき肉、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、上白糖	米油	人参、西洋かぼ ちゃ、乾燥とうが らし	大根、ごぼう、ねぎ、生 姜、玉葱、冷凍グリン ピース、りよくとうもや し	864 kcal 30.9 g 24.5 g 2.4 g
25 火	ゆかりご飯 スープ ボークビカタ、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)、 バルメザンチー ズ、牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、かたくり粉	白ごま(いり)	ゆかり、パセリ、 赤ピーマン、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、パナ ナ、レモン果汁	831 kcal 37.5 g 24.2 g 2.8 g
26 水	麦ごはん スープ 鶏肉ときのこのソテー 粉ふき芋 わかめサラダ キウイフルーツ、牛乳	鶏モモ肉、まぐろ缶 詰(油漬フレイ ト)	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、サラ ダ用こんにやく	有塩バター	人参	キャベツ、にんにく、ぶ なしめじ、マッシュル ーム水煮、きゅうり、黄 ピーマン、キウイフル ーツ	784 kcal 32.1 g 25.3 g 2.7 g
27 木	汁なし担々焼きそば フルーツヨーグルト アーモンドカル 牛乳	豚ひき肉、調製豆乳	ヨーグルト(全脂無 糖)、牛乳	中華めん、三温糖、か たくり粉、グラ ニュー糖	米油、アーモン ドカル	人参、冷凍福島県 産ほうれん草	生姜、玉葱、生しいたけ、 りよくとうもやし、いち ご、バナナ、レモン果汁、 みかん缶詰	786 kcal 34.0 g 26.7 g 2.2 g
28 金	麦ごはん もずくスープ 中華風玉子焼き ナムル 大学芋、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物纖 維強化豆腐、冷凍中 華風玉子焼き、鶏胸 肉(皮なし)	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、 水あめ	ごま油、米油、黒 ごま(いり)	にら、さやえん どう、赤ピーマン、 乾燥とうがらし	りよくとうもやし	826 kcal 29.6 g 21.7 g 2.1 g
31 月	えびのクリームパゲッティ スープ ライチゼリー 牛乳	冷凍むきえび、たま ご	バルメザンチー 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、冷凍 グリンピース、りよくと うもやし	787 kcal 35.4 g 23.7 g 2.5 g

※都合により献立変更する場合があります。あらかじめご承知ください。