

令和3年

6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 火	麦ごはん 味噌汁 肉野菜炒め きびなごフライ 河内晩柑、牛乳	みそ、油揚げ、豚モモ肉、冷凍きびなごのかりかりフライ	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	米油 人参、さやえんどう ぶなしめじ、生姜、キャベツ、玉葱、りょうとうもやし、河内晩柑	750 kcal 28.8 g 21.8 g 2.2 g
2 水	コッペパン ブルーベリージャム スープ さわらのピザ風焼 わかめサラダ バナナ、牛乳	冷凍さわら切身	シュレットチーズ、わかめ(乾燥、水戻し)、芽ひじき、牛乳 学校給食用パン、かたくり粉	人参、青ピーマン、ミニトマト 国産ブルーベリージャム、キャベツ、マッシュルーム水煮、玉葱、りょうとうもやし、バナナ、レモン果汁	770 kcal 36.9 g 22.7 g 2.9 g
3 木	麦ごはん 味噌汁 五目玉子焼き 豚肉とニラの炒め物 酢の物 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、豚モモ肉、かまぼこ	みついしこんぶ(だし用)、芽ひじき、牛乳 精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、上白糖	米油 にら、人参、乾燥とうがらし 大根、玉葱、生しいたけ、生姜、きゅうり、りょうとうもやし	762 kcal 34.3 g 24.4 g 2.7 g
4 金	麦ごはん 味噌汁 あじの利久揚げ カレー醤油煮 わさび和え 牛乳	みそ、冷凍あじ切り身、卵白、鶏ひき肉	しらす干し、牛乳 	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、上白糖、かたくり粉 ごま(いり)、米油 にら、人参、冷凍県産ほうれん草	なめこ、大根、ぶなしめじ、冷凍グリーンピース、りょうとうもやし 800 kcal 35.7 g 27.7 g 2.6 g
7 月	コッペパン 県産梨ジャム スープ あじのラビゴットソース かぼちゃのミルク煮 とっとチーズ、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、冷凍あじ切身	牛乳 学校給食用パン、かたくり粉、薄力粉、三温糖	無塩バター、オリーブ油、有塩バター、とっとチーズ 冷凍県産ほうれん草、トマト、かぼちゃ	えのきたけ、黄ピーマン、玉葱、きゅうりピクルス、干しぶどう 846 kcal 37.0 g 23.4 g 2.9 g
8 火	麦ごはん スープ ポークしゅうまい 伴三糸 杏仁フルーツ 牛乳	たまご、冷凍国産ポークシューマイ、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) つるむらさき なめこ、きゅうり、黄ピーマン、キウイフルーツ、黄桃缶詰	820 kcal 30.2 g 22.1 g 2.5 g
9 水	麦ごはん スープ チンジャオロース ザーサイ豆腐 カットパイン 牛乳	うずら卵水煮、豚モモ肉、豚ばら肉、もめん豆腐	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	ごま油、ごま(いり) 青ピーマン、赤ピーマン りょうとうもやし、たけのこ水煮、生姜、ねぎ、ザーサイ、玉葱、カットパイン	765 kcal 31.4 g 26.1 g 2.3 g
10 木	ミートソーススパゲッティ 豆腐サラダ 粉ふき芋 ドライプルーン 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、牛乳	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、トマト缶詰、さやえんどう 玉葱、生姜、冷凍とうもろこし、ドライプルーン	821 kcal 32.9 g 25.0 g 2.6 g
11 金	麦ごはん もずくスープ かつおの中華風ソテー クリーム煮 中華くらげ ミックスナッツ、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、冷凍かつお切身、ベーコン、冷凍中華くらげ	冷凍もずく、牛乳 精白米、強化米、強化麦(無圧偏・学給用)、薄力粉、上白糖	ごま油、有塩バター、ごま(いり)、ミックスナッツ かいわれだいこん、赤ピーマン ねぎ、生姜、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、冷凍とうもろこし、きゅうり	793 kcal 36.9 g 25.3 g 2.4 g
14 月	麦ごはん スープ タンドリーチキン トマト バター醤油炒め フルーツヨーグルト、牛乳	うずら卵水煮、鶏胸肉(皮付き)、ベーコン	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、グラニュー糖、ナタデココ	有塩バター さやえんどう、人参、トマト、アスパラガス りんご、玉葱、生姜、りょうとうもやし、生しいたけ、バナナ、レモン果汁、黄桃缶詰	818 kcal 38.2 g 20.4 g 2.5 g
15 火	麦ごはん 味噌汁 かじきカツ、せん切りキャベツ こんにゃくの炒め煮 さくらんぼ アーモンドカル、牛乳	みそ、もめん豆腐、冷凍県産カジキカツ、豚モモ肉	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、板こんにゃく、上白糖	米油、アーモンドカル 人参、乾燥とうがらし  なめこ、キャベツ、ごぼう、冷凍グリーンピース、さくらんぼ	801 kcal 32.0 g 23.0 g 2.4 g
16 水	麦ごはん スープ オイスターソース煮 塩昆布和え アセロラゼリー、牛乳	生揚げ、鶏ひき肉	塩昆布、牛乳 精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、きざみ庄内麩	米油、ごま油、白ごま(いり) つるむらさき、人参、アスパラガス、ブロッコリー、乾燥とうがらし ぶなしめじ、生姜、生しいたけ、玉葱	779 kcal 30.7 g 23.7 g 2.3 g

令和3年

6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
17 木	親子丼 すまし汁 ツナごま和え 牛乳	かつお節(だし用)、鶏モモ肉(皮付き)、たまご、もめん豆腐、まぐろ缶詰(油漬フレークタイプ)	みついしこんぶ(だし用)、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、三温糖	ごま(いり)	切りみつば、さやえんどう、つるむらさき	玉葱、ねぎ、生しいたけ	824 kcal 37.6 g 27.6 g 2.8 g
18 金	麦ごはん スープ カレーマーマー豆腐 大学芋 梅肉和え、牛乳	たまご、鶏ひき肉、みそ	牛乳、乾燥細切昆布	精白米、強化米、強化麦(無圧偏・学給用)、上白糖、かたくり粉、冷凍さつまいも、水あめ	米油、黒ごま(いり)	冷凍県産ほうれん草、アスパラガス	えのきたけ、生姜、ねぎ、生しいたけ、たけのこ水煮、冷凍グリーンピース、りょくとうもやし、梅干し	854 kcal 33.1 g 24.5 g 2.8 g
21 月	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	冷凍豆腐と鶏肉ハンバーグ、たまご	牛乳、乾燥細切昆布	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、冷凍県産ほうれん草	玉葱、冷凍とうもろこし、ぶなしめじ、えのきたけ、レモン	817 kcal 30.9 g 22.4 g 2.5 g
22 火	けんちんうどん バナナ アーモンドカル 牛乳	豚モモ肉、豚ばら肉、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、油揚げ	牛乳	冷凍うどん、板こんにゃく	米油、アーモンドカル	人参	大根、ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ、バナナ、レモン果汁	793 kcal 32.3 g 25.0 g 3.0 g
23 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 牛乳	みそ、油揚げ、冷凍国産やわらかチキンカツ、ちくわ、冷凍国産大豆	芽ひじき、しらす干し、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖	米油	にら、赤ピーマン、人参	キャベツ、乾燥椎茸、エリンギ、きゅうり	762 kcal 29.1 g 22.5 g 2.6 g
24 木	麦ごはん スープ あじのカレームニエル 粉ふき芋 野菜ソテー 国産パレンシアオレンジ 牛乳	冷凍あじ切身、ベーコン	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)、かたくり粉、じゃがいも	オリーブ油、無塩バター	水菜、ブロッコリー	マッシュルーム水煮、ヤングコーン缶詰、国産パレンシアオレンジ	680 kcal 28.9 g 15.3 g 2.3 g
25 金	麦ごはん スープ 鶏肉のトマト煮 マリネ フルーツヨーグルト、牛乳	鶏胸肉(皮付き)、鶏胸肉(皮なし)、冷凍国産大豆、冷凍むきえび	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、きざみ庄内麴、かたくり粉、薄力粉、上白糖、グラニュー糖	米油、オリーブ油	冷凍県産ほうれん草、人参、ブロッコリー、トマト缶詰	りょくとうもやし、ぶなしめじ、玉葱、きゅうり、黄ピーマン、バナナ、レモン果汁、みかん缶詰、キウイフルーツ	859 kcal 39.2 g 21.5 g 2.4 g
28 月	麦ごはん 味噌汁 親子蒸し 切干大根炒め煮 ごぼうのかき揚げ、牛乳	みそ、鶏ひき肉、たまご、ちくわ、冷凍国産大豆	牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、三温糖、てんぷら粉	米油、ごま(いり)	人参、さやいんげん	大根、なめこ、玉葱、生姜、切干大根、ごぼう	794 kcal 31.1 g 26.2 g 2.4 g
29 火	麦ごはん もずくスープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 梅肉和え 河内晩柑、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、鶏胸肉(皮なし)	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	にら、人参、青ピーマン、冷凍県産ほうれん草	生姜、玉葱、乾燥椎茸、エリンギ、梅干し、河内晩柑	786 kcal 33.5 g 25.0 g 2.5 g
30 水	麦ごはん 味噌汁 肉豆腐 わさび和え 青梅ゼリー 牛乳	みそ、豚モモ肉、豚ばら肉、焼き豆腐	みついしこんぶ(だし用)、しらす干し、乾燥細切昆布	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、じゃがいも、結糸こんにゃく、三温糖	米油	切りみつば、人参	玉葱、ねぎ、えのきたけ	831 kcal 32.5 g 25.2 g 2.7 g

※都合により献立変更をする場合があります。あらかじめご了承ください。