

令和3年

8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
24 火	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, プレス ハム	芽ひじき, 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, 冷凍県産 ほうれん草	玉葱, りょくとうも やし, 冷凍とうもろ こし, 黄桃缶詰, 冷 凍ブルーベリー, パ ナナ, レモン果汁	880 kcal 30.0 g 23.6 g 2.6 g
25 水	麦ごはん 味噌汁 肉野菜炒め ちくわの磯辺揚げ 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, ちくわ	あおのり, 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, てんぷら粉	米油	人参, 青ピーマ ン	えのきたけ, 生姜, キャベツ, 玉葱, りょくとうもやし	830 kcal 31.3 g 22.0 g 2.7 g
26 木	サラダうどん バナナ 紫芋チップス 牛乳	たまご, まぐろ缶 詰(油漬フレーク)	わかめ(乾燥、 水戻し), 牛乳	冷凍うどん, 紫芋 チップス	カロリーハー ブマヨネーズ	トマト	きゅうり, エリン ギ, バナナ, レモン 果汁	721 kcal 30.3 g 27.9 g 3.1 g
27 金	麦ごはん 味噌汁 さけの塩焼き 精進揚げ おひたし ドライブルー、牛乳	みそ, 油揚, 冷凍 さけ切身, かつお 節	細切昆布, 牛乳	精白米, 強化麦(無圧 偏・学給用), 強化 米, てんぷら粉	米油	かぼちゃ, 青 ピーマン, しゆ んぎく	玉葱, ぶなしめじ, ドライブルー	782 kcal 31.3 g 22.4 g 2.2 g
30 月	麦ごはん スープ ゴーヤーと厚揚げのチャンプルー こんにやくサラダ ぶどう、アーモンドカル 牛乳	豚モモ肉, 生揚, たまご, かに風味 かまぼこ	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, 三 温糖, サラダ用こんに やく	米油, アーモン ドカル	冷凍県産ほう れん草, 赤ピー マン	えのきたけ, にがう り, きゅうり, ぶど う	802 kcal 37.9 g 27.2 g 2.6 g
31 火	ビビンバ 冷凍みかん 牛乳	鶏ひき肉, たまご	牛乳	精白米, 県産玄米入 り十穀米, 強化米	米油, ごま油, ごま(いり)	冷凍県産ほう れん草, 人参	りょくとうもやし, ぶなしめじ, 冷凍み かん	796 kcal 30.4 g 22.8 g 2.1 g