

令和3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
1月	麦ごはん 味噌汁 いわしオレンジ煮 炒め煮 わさび和え 牛乳	みそ、油揚げ、冷凍いわしオレンジ煮、豚モモ肉	乾燥細切昆布、牛乳	精白米、強化米、強化麦（無圧偏・学給用）、板こんにゃく、上白糖	米油	乾燥とうがらし、小松菜	大根、ごぼう、冷凍グリーンピース、りょうとうもやし、えのきたけ	722 kcal 29.3 g 20.2 g 2.7 g
2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 梅おかか和え みかん 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	人参、青ピーマン	生姜、玉葱、乾燥国産椎茸、白菜、梅干し、みかん	830 kcal 30.5 g 28.3 g 2.3 g
4木	オムライス（きのこクリームソース） ポパイサラダ ドライブルーン 牛乳	冷凍薄焼き玉子、県産大豆ミート、ロースハム	パルメザンチーズ、牛乳	精白米、強化麦（無圧偏・学給用）、強化米、上白糖	有塩バター、オリーブ油	冷凍県産ほうれん草	冷凍国産ミックスベジタブル、ぶなしめじ、マッシュルーム水煮、りょうとうもやし、ドライブルーン	796 kcal 27.9 g 25.8 g 2.6 g
5金	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、鶏ひき肉	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、冷凍グリーンピース、ねぎ	830 kcal 33.7 g 25.5 g 2.6 g
8月	麦ごはん スープ 麻婆豆腐 ごま和え バナナ 牛乳	たまご、鶏ひき肉、みそ、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	米油、ごま油、ごま（いり）	冷凍県産ほうれん草、人参、にら	生姜、ねぎ、ぶなしめじ、玉葱、バナナ、レモン果汁	770 kcal 31.4 g 22.8 g 2.4 g
9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 柿、牛乳	冷凍鮭スキンスレ角切り	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	ブロッコリー、水菜	大根、マッシュルーム水煮、冷凍とうもろこし、りょうとうもやし、柿	779 kcal 33.1 g 24.6 g 3.1 g
10水	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	新米	切りみつば、冷凍県産ほうれん草、人参、乾燥とうがらし	生しいたけ、玉葱、白菜、生姜	793 kcal 35.5 g 24.5 g 2.8 g
11木	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 巨峰、牛乳	ベーコン、県産大豆水煮、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	有塩バター	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、りょうとうもやし、黄ピーマン、巨峰	799 kcal 32.2 g 25.0 g 2.8 g
12金	麦ごはん 味噌汁 肉豆腐 わさび和え みかん、牛乳	みそ、豚モモ肉、豚ばら肉、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	805 kcal 32.7 g 24.6 g 2.7 g
15月	麦ごはん 味噌汁 県産かつおの南蛮漬け 白和え りんご 牛乳	みそ、油揚げ、冷凍県産かつお切身、もめん豆腐	牛乳	精白米、強化麦（無圧偏・学給用）、強化米、冷凍県産さといも、上白糖	米油、ごま（いり）	赤ピーマン、乾燥とうがらし、冷凍県産ほうれん草	ねぎ、ぶなしめじ、玉葱、レモン、りんご	778 kcal 31.2 g 22.0 g 2.1 g



令和3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
16 火	麦ごはん 味噌汁 五目玉子焼き 春菊のかき揚げ 柿 とっとチーズ、牛乳	みそ、たまご、県産大豆水煮	乾燥細切昆布、み ついいしこんぶ(だ し用)、芽ひじき、 牛乳	精白米、強化麦(無 圧偏・学給用)、 強化米、きざみ庄 内麩、上白糖、てん ぷら粉	ごま(いり)、米 油、とっとチーズ	人参、しゅんぎ く 	なめこ、ねぎ、生しい たけ、冷凍とうもろこ し、柿	805 kcal 31.6 g 26.3 g 2.4 g
18 木	フレンチトースト こんにゃくサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	たまご	牛乳、わかめ(乾 燥、水戻し)、しら す干し、ヨーグル ト(全脂無糖)	学校給食用パン、 上白糖、サラダ用 こんにゃく、グラ ニュー糖	有塩バター	かいわれだい こん	りょくとうもやし、柿、 キウイフルーツ、パナ ナ、レモン果汁	821 kcal 30.7 g 25.7 g 2.0 g
19 金	ポークカレーライス 茹でブロッコリー ヨーグルトレーズン 牛乳	豚モモ肉	牛乳	精白米、県産玄米 入り十穀米、強化 米、じゃがいも	米油、カロリー ーフマヨネーズ	人参、ブロッコ リー	玉葱	847 kcal 28.3 g 25.0 g 2.4 g
22 月	麦ごはん 味噌汁 和風とうふハンバーグ れんこん金平 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 レークタイプ)	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、かたくり 粉	米油、ごま(いり)	かいわれだい こん、人参、乾 燥とうがらし、 冷凍県産ほう れん草	大根、れんこん、玉葱	794 kcal 29.5 g 22.6 g 2.3 g
24 水	わかめご飯 スープ さばのカレームニエル 粉ふき芋 マリネ 柿、牛乳	冷凍さば切り身、 冷凍むきえび	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、上 白糖	オリーブ油 	ブロッコリー	キャベツ、えのきたけ、 玉葱、冷凍とうもろこ し、柿	761 kcal 30.3 g 20.4 g 2.9 g
25 木	コッペパンサンド(バジルチキン) ピーナツ和え かぼちゃのミルク煮 牛乳	鶏胸肉(皮なし)	パルメザンチー ズ、牛乳	学校給食用パン、 三温糖	オリーブ油、ピー ナツあえの素、有 塩バター	サラダ菜、かぼ ちゃ	白菜、干しぶどう	745 kcal 33.2 g 23.0 g 2.6 g
26 金	ゆかりご飯 スープ さわらのピザ風焼 ごぼうサラダ りんご、牛乳	たまご、冷凍さわ ら切り身	シュレットチー ズ、牛乳	精白米、強化米、強 化麦(無圧偏・学 給用)、かたくり 粉	カロリーーフマ ヨネーズ、白ごま (いり)	ゆかり、青ピー マン、人参	りょくとうもやし、え のきたけ、玉葱、ごぼ う、冷凍とうもろこし、 りんご	764 kcal 34.1 g 24.4 g 2.5 g
29 月	麦ごはん 味噌汁 巣ごもり卵 五目煮 からし和え 牛乳	みそ、油揚げ、鶏ひき 肉、たまご、冷凍国 産大豆、さつま揚げ、 ちくわ	乾燥角切昆布、牛 乳	精白米、強化米、強 化麦(無圧偏・学 給用)、板こんに ゃく、三温糖	有塩バター、米油	にら、人参、冷 凍県産ほうれ ん草	大根、りょくとうもやし 、冷凍とうもろこし、 ごぼう、国産乾燥椎茸	753 kcal 31.5 g 25.2 g 2.8 g
30 火	けんちんうどん みかん アーモンドカル 牛乳	豚モモ肉、豚ばら 肉、油揚げ、冷凍国産 鉄Ca食物繊維強化 豆腐	牛乳	冷凍うどん、冷凍 国産さといも、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、みかん	783 kcal 32.5 g 24.6 g 3.0 g

