

令和6年 10月献立表



福島県立ふくしま新世高等学校

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	ミートソーススパゲティ スープ フライドポテト 果物(オレンジ) 牛乳	豚ひき肉, 県産大豆ミート, パル メザンチーズ, たまご, 牛乳	スパゲッテー, オリーブ油, 米ぬ か油, 薄力粉, 上白糖, かたくり 粉, フレンチポテト(冷凍), 大 豆油	玉葱, 人参, 生姜, トマト缶詰, え のきたけ, りょくとうもやし, 小 松菜, バレンシアオレンジ	815 kcal 35.6 g 26.7 g 2.7 g
2 水	麦ごはん スープ チンジャオロース 伴三糸 杏仁フルーツ 牛乳	わかめ(乾燥), 豚モモ肉, 錦糸卵, かに風味かまぼこ, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, じゃがい も, かたくり粉, ごま油, 米ぬか 油, 上白糖, 普通はるさめ(乾), 三 温糖, ごま(いり), あわせる杏仁 豆腐	ぶなしめじ, 青ピーマン, 赤ピー マン, 黄ピーマン, 生姜, ねぎ, きゅうり, みかん缶詰, キウイフ ルーツ	801 kcal 31.0 g 20.2 g 2.5 g
3 木	麦ごはん すまし汁 いわし生姜煮 かき揚げ 玉こんにゃくゆず味噌かけ 牛乳	豆腐, みついしこんぶ(だし用), かつお節(だし用), 国産いわし 生姜煮, 米みそ, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, てんぶら 粉, 米ぬか油(揚げ油), 玉こん, 三温糖	冷凍ほうれん草, アスパラガス, 玉葱, 人参, とうもろこし(冷 凍), ゆず	799 kcal 30.6 g 22.8 g 2.5 g
7 月	麦ごはん 牛乳 味噌汁(わかめ 大根) 豚肉の生姜焼き せん切り野菜 おから炒り りんごヨーグルト	米みそ, わかめ(乾燥), 豚ばら肉, 豚モモ肉, おから, さつま揚, 豚ひ き肉, 大豆, ヨーグルト, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 米ぬか 油, 三温糖, 上白糖	大根, 生姜, 玉葱, キャベツ, 赤 ピーマン, 人参, ごぼう, ねぎ, 生 しいたけ, りんご缶詰(県産)	843 kcal 34.7 g 27.5 g 2.3 g
8 火	麦ごはん スープ ほたてしゅうまい ナムル ラムネゼリー 牛乳	ほたてしゅうまい, 鶏むね肉, 牛 乳 	精白米, 強化米, 強化麦, ごま油, 白ごま(いり), 上白糖	白菜, えのきたけ, 人参, 冷凍ほう れん草, りょくとうもやし, 赤 ピーマン, とうがらし(乾)	737 kcal 28.1 g 17.7 g 2.1 g
9 水	麦ごはん 納豆ふりかけ 味噌汁(あさり) 鶏肉とカシューナッツの炒め物 梅おかか和え 牛乳	あさりむき身(冷凍), わかめ (乾燥), 米みそ, 鶏むね肉, かつお 節, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦, かたくり 粉, 米ぬか油(揚げ油), カ シューナッツ加熱済み, ごま油, 上白糖	葉ねぎ, 生姜, 玉葱, 人参, 青ピー マン, 乾燥椎茸, きゅうり, りょく とうもやし, 梅干し	810 kcal 31.7 g 27.4 g 2.7 g
10 木	麦ごはん スープ エビチリ春巻き ごま和え 果実野菜ゼリー 牛乳	国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, むき えび(冷凍), わかめ(乾燥), 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり 粉, 春巻の皮, 米ぬか油, 上白糖, 米ぬか油(揚げ油), ごま(い り), 果実野菜ゼリー	にら, ぶなしめじ, ねぎ, 人参, グ リンピース(冷凍), 冷凍ほうれん 草, きゅうり	846 kcal 28.9 g 21.8 g 2.3 g
11 金	おにぎり二種 豚汁 ドレ和え 果物(キウイフルーツ) 牛乳	たらこふりかけ, 豚モモ肉, 国産 鉄Ca食物繊維強化豆腐, 米みそ, 牛乳 	精白米, 強化麦, 強化米, さといも (冷凍), 板こんにゃく サラダ油	ゆかり, ごぼう, 大根, 人参, えの きたけ, ねぎ, キャベツ, きゅう り, しそ葉, 生姜, キウイフルーツ	768 kcal 29.2 g 16.7 g 2.5 g
16 水	コッペパン 牛乳 コーンスープ エビカツ さつまいもサラダ フルーツポンチ	牛乳, エビカツ	コッペパン(学給用・焼), 有塩 バター, なたね油, さつまいも, ナ タデココ	とうもろこし缶詰(クリーム), レタ ス, トマト, きゅうり, とうもろこ し(冷凍), みかん缶詰, 白桃缶 (東北産), バナナ, レモン果汁	738 kcal 23.4 g 25.0 g 2.8 g
17 木	麦ごはん 味噌汁(もやし 油揚げ) たまごグラタン わかめとツナの和え物 果物(オレンジ) 牛乳	油揚げ, 米みそ, たまご, 牛乳, シュ レットチーズ, わかめ, まぐろ油 漬, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, マカロ ニ, パン粉(乾燥), マヨネーズ	りょくとうもやし, かいわれだい こん, かぼちゃ, 玉葱, キャベツ, バレンシアオレンジ	824 kcal 33.4 g 28.9 g 2.2 g
18 金	ゆかりごはん 味噌汁(にら たまご) すき焼き風煮 即席漬 果物(りんご) 牛乳	米みそ, たまご, 牛モモ肉, 焼き豆 腐, みついしこんぶ(だし用), 牛 乳	精白米, 強化麦, 強化米, 米ぬか 油, 糸こんにゃく, 三温糖	ゆかり, にら, ねぎ, えのきたけ, 白菜, 大根, きゅうり, 人参, 生姜, とうがらし(乾), りんご	769 kcal 34.0 g 21.1 g 3.2 g

令和6年 10月献立表

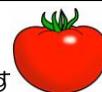


福島県立ふくしま新世高等学校

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
21月	★食育の日★ 福島健康応援メニュー 麦ごはん 牛乳 福島健康応援 ふわふわ野菜スープ あじの利久焼き カレー醤油煮 プリン	ベーコン, たまご, ミックスビーンズ, まあじ, 卵白, 鶏ひき肉, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, マヨネーズ, ごま油, ごま(いり), 米ぬか油, じゃがいも, 上白糖, かたくり粉, プリン	トマト, ねぎ, 人参, ぶなしめじ, グリンピース(冷凍)	933 kcal 42.5 g 32.7 g 2.1 g
22火	麦ごはん 牛乳 味噌汁 和風ハンバーグ 金平ごぼう ツナ和え 牛乳	みそ, 細切昆布, グリエハンバーグ, まぐる油漬, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 三温糖, かたくり粉, 糸こんに, 米ぬか油, ごま(いり)	なす, えのきたけ, 大根, 切りみつば, ごぼう, 人参, りょくとうもやし, 赤ピーマン	720 kcal 26.4 g 19.3 g 2.8 g
23水	中華丼 ピーナツ和え 果物(キウイフルーツ) 牛乳	むきえび(冷凍), 豚モモ肉, うずら卵, 牛乳	精白米, 強化米, かたくり粉, 米ぬか油, 三温糖, ごま油, ピーナツあえの素	人参, キャベツ, りょくとうもやし, ねぎ, たけのご短冊, とうもろこし(冷凍), きくらげ(乾), しょうが(甘酢漬), プロッコリー, ぶなしめじ, キウイフルーツ	752 kcal 33.4 g 20.7 g 2.5 g
24木	麦ごはん 牛乳 スープ 白身魚のムニエル(バターソース) 粉ふき芋 ラタトゥイユ ぶどうゼリー	たまご, 細切昆布, 豆腐, すけとうだら, ベーコン, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり粉, 有塩バター, じゃがいも, オリブ油, 三温糖	人参, なす, トマト, 玉葱, 黄ピーマン	809 kcal 32.0 g 22.0 g 2.5 g
25金	キーマカレーライス ポパイサラダ バナナヨーグルト 牛乳	豚ひき肉, 豚レバーチップ, 国産大豆, たまご, ロースハム, ヨーグルト, 牛乳	精白米, 県産玄米入り十穀米, 強化米, 無塩バター, オリブ油, 上白糖	生姜, 玉葱, 人参, エリンギ, とうがらし(乾), トマト缶詰, 冷凍ほうれん草, りょくとうもやし, とうもろこし(冷凍), バナナ, レモン果汁	874 kcal 33.8 g 32.9 g 2.8 g
28月	醤油ラーメン 人参の白和え フルーツあんみつ 牛乳	焼き豚, 沖あみなると巻, たまご, 芽ひじき, 豆腐, あずき(つぶ), ホイップクリーム(植物性脂肪), 牛乳	冷凍ラーメン(温用), 糸こんに, 白ごま(いり), 上白糖	にんにく, 生姜, しなちく, ほうれんそう, ねぎ, 人参, きゅうり, れんこん, フルーツミックス缶	623 kcal 29.7 g 19.1 g 4.5 g
29火	麦ごはん スープ 鶏肉のトマト煮 シーザーサラダ ぶどうムース 牛乳	鶏むね肉, 国産大豆, むきえび(冷凍), パルメザンチーズ, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 庄内麩, かたくり粉, 薄力粉, 米ぬか油(サラダ)	りょくとうもやし, 冷凍ほうれん草, ぶなしめじ, ミックスベジタブル(冷凍), ミニプロッコリー, トマト缶詰, レタス, 玉葱, きゅうり, 赤ピーマン	875 kcal 37.1 g 29.3 g 2.3 g
30水	栗ご飯 味噌汁(たまご マイタケ) 肉巻きなすの玉葱だれ からし和え 果物(早生みかん) 牛乳	たまご, みそ, 豚モモ肉, しらす干し, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦, くり, 米ぬか油, 三温糖, ごま油, ごま(いり)	まいたけ, かいわれだいこん, なす, 玉葱, りょくとうもやし, 人参, 温州みかん	800 kcal 31.1 g 19.1 g 3.1 g
31木	麦ごはん かぼちゃのシチュー ぶりきゃべつメンチカツ 果物(キウイフルーツ) 野菜ミックスジュース	鶏もも肉, 牛乳, 県産ぶりきゃべつメンチ	精白米, 強化麦, 強化米, じゃがいも, 米ぬか油, 有塩バター, 米ぬか油(揚げ油)	玉葱, 人参, アスパラガス(給食会), マッシュルーム, かぼちゃ(冷凍), ミニプロッコリー, キウイフルーツ, 野菜ミックスジュース(濃縮タイプ)	771 kcal 28.1 g 17.3 g 3.0 g

～今月の食材～ トマト

★食育の日★ 今月は21日(月)に「ふくしま応援メニュー」でトマトを提供します



福島県では7月～10月に収穫時期を迎え、全国8位の収穫量になっています。会津・中通り地方では夏の恵まれた太陽と昼夜の気温差で甘味と酸味のバランスの良いトマト。浜通りは大規模な温室栽培をし、旨味がぎゅと濃縮したしっかり味のトマトが収穫されます。トマトの赤色は「リコピン」によるものでシミ・しわ等の老化を予防する抗酸化作用があります。ビタミンCも豊富で、ストレスやかぜなどから身体を守ってくれる抵抗力を強め、鉄分やカルシウムの吸収を高めてくれるので貧血予防にも効果があります。