

令和6年 11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 金	麦ごはん 牛乳 味噌汁(キャベツ なめこ) さわらのピザ風焼 ポテトサラダ ピーナッツ和え 果物(柿)	みそ、さわら、シュレットチーズ、 魚肉ソーセージ、牛乳	精白米、強化麦、強化米、じゃがい も、マヨネーズ、なたね油、ピーナ ツあえの素	キャベツ、なめこ、玉葱、青ピーマ ン、人参、きゅうり、とうもろこ し、りんご、小松菜(冷凍) かき(洗抜き)	847 kcal 34.1 g 27.2 g 2.7 g
5 火	麦ごはん 牛乳 味噌汁(ほうれん草 まいたけ) 鶏肉の塩こうじ漬焼 五目煮 いちごムース	みそ、鶏もも肉、大豆(国産)、さ つま揚、角切昆布、牛乳	精白米、強化麦、強化米、米こう じ、板こんにゃく、米ぬか油、三温 糖	冷凍ほうれん草、まいたけ、トマ ト、ごぼう、人参、干し椎茸	856 kcal 33.3 g 28.8 g 2.2 g
6 水	あんかけ焼きそば さつまいものレモン煮 キムチ漬 牛乳	豚モモ切身、シーフードMIX(あさ り)、うずら卵缶、牛乳	蒸し中華めん、大豆油、三温糖、か たくり粉、ごま油、さつまいも(冷 凍)、はちみつ、上白糖	人参、白菜、ねぎ、きくらげ(乾)、 レモン(果汁)、はくさいキムチ漬 け	760 kcal 33.0 g 22.4 g 2.6 g
7 木	親子丼風 のり和え 青りんごゼリー 牛乳	みついしこんぶ(だし用)、かつお 節(だし用)、鶏ひき肉、たまご、 きざみのり、牛乳	精白米、県産玄米入り十穀米、強 化米、強化麦、三温糖	玉葱、えのきたけ、みつば、にら、 きゅうり、人参	798 kcal 35.2 g 22.2 g 2.7 g
8 金	ご飯 牛乳 味噌汁(もやし たまご) ほっけの昆布醤油焼き スパゲティサラダ グレープフルーツ	みそ、たまご、ほっけ、ロースハ ム、牛乳	精白米、強化麦、強化米、じゃがい も、有塩バター、スパゲッテ、マ ヨネーズ	りょくとうもやし、かぼちゃ、人 参、玉葱、きゅうり、グレープフ ルーツ	780 kcal 30.6 g 24.2 g 2.0 g
11 月	麦ごはん 野菜ジュース すまし汁(ほうれん草 しめじ) 厚揚げのみそチーズ焼き 切干大根炒め煮 黒みつ牛乳寒天	みついしこんぶ(だし用)、かつお 節(だし用)、生揚、みそ、シュ レットチーズ、焼き竹輪、大豆(国 産)、寒天、牛乳	精白米、強化麦、強化米、上白糖、 米ぬか油、三温糖、黒砂糖	冷凍ほうれん草、ぶなしめじ、玉 葱、青ピーマン、生しいたけ、切干 大根、人参、小松菜(冷凍)、みか ん缶詰、野菜ジュース	781 kcal 29.4 g 19.1 g 2.5 g
12 火	麦ごはん 牛乳 もずくスープ 麻婆豆腐 大学芋 中華きゅうり	もずく(塩抜き)、豆腐、鶏ひき肉、 みそ、塩昆布、牛乳	精白米、強化麦、強化米、かたくり 粉、米ぬか油、上白糖、ごま油、さ つまいも(冷凍)、米ぬか油(揚げ 油)、はちみつ、有塩バター	りょくとうもやし、トウモロコ シ、おろし生姜、ねぎ、干し椎茸、人 参、グリーンピース(冷凍)、きゅう り、キャベツ	861 kcal 30.6 g 27.4 g 2.4 g
13 水	麦ご飯 牛乳 味噌汁(白菜 かいわれ) チキンカツ せん切り野菜 おろし煮 りんご	みそ、国産やわらかチキンカツ、 角切昆布、一口がんも、牛乳	精白米、強化麦、強化米、庄内麩、 米ぬか油(揚げ油)、三温糖	白菜、かいわれだいこん、キャベ ツ、赤ピーマン、大根、ごぼう、人 参、りんご	769 kcal 27.3 g 20.2 g 2.3 g
14 木	コッペパン 牛乳 りんごジャム ☆福島健康応援 キャベツスープ☆ ごぼうのキッシュ風 ツナごま和え 粉ふき芋	ベーコン、たまご、クリーム(植物性脂 肪)、ウィンナー、まぐろ油漬、牛 乳	コッペパン(学給用・粉)、有塩 バター、ごま、じゃがいも	県産りんごジャム、キャベツ、 りょくとうもやし、とうもろこし (冷凍)、玉葱、人参、ごぼう、れ んこん、大根、かいわれだいこん	811 kcal 32.4 g 30.5 g 3.9 g
18 月	おにぎり二種(梅・ツナ) 呉汁 春雨の酢物 りんごコンポート 牛乳	まぐろ油漬、豚モモ肉、豆腐、大 豆、みそ、ロースハム、牛乳	精白米、強化麦、強化米、マヨネ ーズ、じゃがいも、糸こん、米ぬか 油、はるさめ(乾)、上白糖	梅びしお、白菜、ごぼう、大根、人 参、なめこ、ねぎ、きゅうり、りん ご、レモン(果汁)	845 kcal 28.1 g 22.0 g 1.9 g
19 火	さばそぼろ丼 すまし汁 中華風お浸し バナナ 牛乳	さばみそ煮缶、たまご、国産鉄Ca 食物繊維強化豆腐、かつお節、み ついしこんぶ(だし用)、牛乳	精白米、強化米、強化麦、ごま油、 上白糖	青ピーマン、赤ピーマン、人参、切 りみつば、小松菜(冷凍)、にら、 きゅうり、玉葱、バナナ、レモン (果汁)	713 kcal 25.9 g 21.0 g 2.2 g

☆11月18日 「呉汁」☆

「呉汁」・・・ごじる と読みます。これは日本各地に伝わる郷土料理の一つで、秋に収穫された「大豆」が出回る時期に、その土地で収穫された野菜と一緒にすりつぶした大豆を入れて、汁物に調理したものです。福島豚汁風の呉汁です。

令和6年 11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
20 水	麦ごはん 牛乳 味噌汁 (じゃがいも えのき) 肉野菜炒め ちくわの磯辺揚げ アセロラゼリー 牛乳	みそ、豚モモ肉、焼き竹輪、あおのり、牛乳	精白米、強化麦、強化米、じゃがいも、米ぬか油、かたくり粉、てんぷら粉、米ぬか油 (揚げ油)	えのきたけ、キャベツ、玉葱、りょくとうもやし、人参、青ピーマン、大根	757 kcal 28.2 g 18.3 g 2.6 g
21 木	麦ごはん 牛乳 わかめスープ かつおの甘酢あん おかか和え ドライブルー	わかめ(乾燥)、県産かつお切身粉付、牛乳 	精白米、強化麦、強化米、庄内麩、かたくり粉、米ぬか油 (揚げ油)、ごま油、上白糖、ピーナツあえの素	にら、玉葱、赤ピーマン、かいわれだいこん、レモン、とうがらし(乾)、プロッコリー、たけのこ(レトルト)、きくらげ(乾)、冷凍ほうれん草、ドライブルー(乾)種付	766 kcal 29.6 g 21.9 g 1.5 g
22 金	舞茸ごはん 味噌汁 (キャベツ 凍り) 肉じゃが ブルーベリーヨーグルト 牛乳	油揚、みそ、凍り豆腐、豚モモ肉、ヨーグルト、牛乳	精白米、三温糖、じゃがいも、米ぬか油、糸こんに、上白糖	まいたけ、人参、えだまめ(ゆで)、キャベツ、おろし生姜、玉葱、グリーンピース(冷凍)、ペリー(冷凍)	741 kcal 29.7 g 18.4 g 3.5 g
25 月	麦ごはん 牛乳 スープ トマト煮込みハンバーグ ごま和え 果物(早生みかん)	たまご、豆腐と鶏肉ハンバーグ、国産大豆、パルメザンチーズ、わかめ(乾燥)、牛乳	精白米、強化麦、強化米、かたくり粉、ごま、上白糖	チンゲンツァイ、ぶなしめじ、玉葱、ミックスベジタブル(冷凍)、トマト(缶詰)、りょくとうもやし、黄ピーマン、温州蜜柑(早生、生)	851 kcal 33.7 g 23.0 g 2.2 g
26 火	カレーうどん アスパラサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	豚モモ肉、豚ばら肉、たまご、ヨーグルト、牛乳	うどん(冷凍)、かたくり粉、米ぬか油、上白糖、ナタデココ	玉葱、人参、エリンギ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、アスパラガス(冷凍)、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、りんご缶詰、キウイフルーツ	762 kcal 32.4 g 27.6 g 3.2 g
27 水	麦ごはん 牛乳 すまし汁 鮭の塩焼き かき揚げ 酢の物	国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、みついしこんぶ(だし用)、かつお節(だし用)、鮭、蒸しかまぼこ、牛乳	精白米、強化麦、強化米、てんぷら粉、米ぬか油 (揚げ油)、ながいも、上白糖	さやいんげん(冷凍)、葉ねぎ、玉葱、青ピーマン、とうもろこし(冷凍)、とうがらし(乾)	734 kcal 33.1 g 18.8 g 2.0 g
28 木	麦ごはん 牛乳 スープ 油淋鶏風 大根とシーフードのサラダ 杏仁フルーツ	錦糸卵、本和風鶏から揚げ、シーフードMIX(ほたて)、牛乳	精白米、強化米、強化麦、かたくり粉、米ぬか油 (揚げ油)、三温糖、ごま油、ごま、あわせる杏仁豆腐	えのきたけ、にら、ねぎ、玉葱、大根、きゅうり、人参、キウイフルーツ、フルーツミックス缶	854 kcal 28.0 g 28.3 g 2.7 g
29 金	麦ごはん 牛乳 味噌汁 (かぶ かぶの葉) 巣ごもりたまご 白和え コーヒーゼリー	みそ、鶏ひき肉、たまご、芽ひじき、豆腐、ホップクリーム(植物性脂肪)、牛乳	精白米、強化米、強化麦、庄内麩、有塩バター、ごま、上白糖、コーヒーゼリー 	かぶ(葉)、かぶ、青ピーマン、キャベツ、とうもろこし(冷凍)、冷凍ほうれん草、人参、きゅうり	802 kcal 31.3 g 25.2 g 2.8 g

～今月の食材～ キャベツ



☆食育の日☆ 今月は14日(木)に「ふくしま健康応援メニュー」でキャベツを提供します。

キャベツは1年中売られている野菜の一つで、給食でも頻りに使用している野菜です。旬は『冬』ですが、1年中収穫されます。収穫時期によって春キャベツ(葉がやわらかく、巻きがゆるい)、夏キャベツ(歯ごたえがある)、冬キャベツ(葉がしっかりして巻きが強い)の違いがあります。生でも煮ても炒めてもおいしく食べられるキャベツは、ビタミンCが豊富に含まれ、風邪予防や美肌に良いとされています。他に血液を作るのに必要不可欠な栄養素 葉酸も含まれています。

皆さんが一度は聞いたことのある胃腸薬の名前の由来になった「キャベジン」これはキャベツに含まれる「ビタミンU」(ビタミン様物質)ことです。胃の粘膜保護や胃潰瘍などの予防に効果があります。そのため、とんかつなどの揚げ物と一緒に食べるのです。またキャベツはシュークリームのモデルになった野菜と言われています。キャベツはフランス語で『chou(シュー)』シュークリームの正式名称は『シュー・ア・ラ・クレーム』=クリームが詰まったキャベツ という意味になり、形が似ていることからこの名前がついたといわれています。