

令和7年 7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	麦ごはん 牛乳 味噌汁(じゃがいも 麴) 豚肉の生姜焼き せん切り野菜 冷奴 ナタデココヨーグルト	みそ, 豚ばら肉, 豚モモ肉, 豆腐, かつお節, ヨーグルト(全脂無 糖), 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, じゃがい も, 庄内麴, 米ぬか油, ナタデコ コ, 上白糖	生姜, 玉葱, キャベツ, 赤ピーマン, ねぎ, みょうが, 大葉	892 kcal 34.3 g 35.9 g 2.2 g
2 水	麦ごはん 牛乳 みそ汁(なめこ 豆腐) アジの南蛮漬け ごま和え 果物(バナナ)	みそ, 国産鉄Ca食物繊維強化豆 腐, まあじ, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 薄力粉, 米ぬか油(揚げ油), 上白糖, 白 ごま	白ねぎ, なめこ, 青ピーマン, 人参, 玉葱, レモン果汁, とうがらし (乾), 冷凍ほうれん草, りょくとう もやし, バナナ	820 kcal 31.7 g 24.5 g 2.6 g
3 木	親子丼風 ふのりとあさり汁 白和え 牛乳 ミルメーカーイチゴ	かつお節(だし用), みついしこ んぶ(だし用), 鶏もも肉, たまご, ふのり, あさり, かつお節, 芽ひじ き, 豆腐, 牛乳	精白米, 県産玄米入り十穀米, 強 化米, 三温糖, 上白糖, 白ごま	玉葱, ぶなしめじ, かいわれだい こん, 葉ねぎ, きゅうり, 人参	767 kcal 32.7 g 23.0 g 2.8 g
4 金	焼きそば スープ(豆腐・昆布) ことぶき和え 果物(すいか) 牛乳	うずら卵水煮, 豚モモ肉, 豚ばら 肉, いか(冷凍), あおのり, 国産 鉄Ca食物繊維強化豆腐, なた 巻, 錦糸卵, 牛乳	蒸し中華めん, 米ぬか油, かたく り粉, 白ごま	人参, りょくとうもやし, キャベ ツ, 玉葱, ぶなしめじ, しょうが(酢 漬), チンゲンツァイ, 小松 菜, すいか	766 kcal 36.3 g 28.5 g 3.4 g
7 月	☆七夕☆ いなり寿司 すまし汁(豆腐 オクラ) 星型チキン ポテトサラダ カクテルゼリー 牛乳	絹ごし豆腐, みついしこんぶ(だ し用), かつお節(だし用), チキ ンハム, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 白ごま, 三温糖, 米ぬか油, じゃがいも, マ ヨネーズ, 上白糖, マカロニ	オクラ, ねぎ, ブロッコリー, 人参, 玉葱, きゅうり, バナナ, フルーツ ミックス缶	912 kcal 33.8 g 29.8 g 3.2 g
8 火	麦ごはん 牛乳 スープ(しめじ ほうれん草) ミートローフ 切り昆布炒め煮 果物(メロン)	県産大豆ミート, 豚ひき肉, 牛乳, たまご, 刻み昆布, 油揚, さつま揚	精白米, 強化麦, 強化米, パン粉 (乾燥), なたね油, 上白糖, 板こん にやく, ごま油, 三温糖	ぶなしめじ, 冷凍ほうれん草, とう もろこし(冷凍), 玉葱, ミックス ベジタブル, パセリ, カリフラ ワー, 人参, メロン	825 kcal 36.3 g 22.2 g 2.8 g
9 水	麦ごはん 牛乳 もずくスープ 鶏肉とひよこまめの炒め物 梅おかか和え 杏仁フルーツ	もずく, 国産鉄Ca食物繊維強化豆 腐, 鶏むね肉, ひよこまめ(ゆ で), 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), ごま油, 上白糖, あわせる杏仁豆腐, シ ロップ	生姜, 玉葱, 人参, 青ピーマン, 乾燥 椎茸, きゅうり, 梅干し, フルーツ ミックス缶, バナナ	798 kcal 27.8 g 22.8 g 1.9 g
10 木	麦ごはん 牛乳 味噌汁(もやし 油揚げ) 白身魚のタルタル焼き わさび和え ぶどうムース	油揚, みそ, メルルーサ, たまご, わかめ(乾燥), しらす干し(半乾 燥品), 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, マヨネー ズ, パン粉(乾燥), 白ごま	りょくとうもやし, 玉葱, パセリ, トマト, さやいんげん	741 kcal 31.4 g 21.3 g 1.9 g
11 金	☆世界の料理 アメリカ☆ ジャンバラヤ クラムチャウダー カリフラワーのピクルス 果物(オレンジ) 牛乳	鶏もも肉, 県産皮なしウイン ナー, たまご, あさり, ベーコン, 牛乳	精白米, オリーブ油, じゃがいも, 無塩バター, 上白糖	玉葱, トマト, グリンピース(冷 凍), レタス, 人参, パセリ, カリフ ラワー, 赤ピーマン, 黄ピーマン, とうがらし(乾), オレンジ	794 kcal 29.0 g 27.2 g 2.5 g
14 月	カジキかつバーガー 夏野菜のスープ フライドポテト 湘南ゴールドゼリー 牛乳	県産カジキカツ, たまご, 鶏ひき 肉, 牛乳	丸パン(学給用) 米ぬか油(揚げ 油), マヨネーズ, 米ぬか油, フレンチ ポテト(冷凍), 大豆油	きゅうりピクルス, レタス, ズッ キーニ, 玉葱, エリンギ, トマト(缶 詰)	691 kcal 29.3 g 26.8 g 2.9 g
15 火	冷やし中華 にらまんじゅう フルーツナタデココ 牛乳	たまご, わかめ(乾燥), 鶏むね肉, きざみのり, 牛乳	ラーメン(生), マヨネーズ, に らまんじゅう, ナタデココ	りょくとうもやし, きゅうり, トマ ト, フルーツミックス缶, バナナ	791 kcal 35.1 g 23.6 g 2.8 g
16 水	ご飯 選べる飲み物 味噌汁(小松菜 えのき) ほっけの白醤油焼き 春雨サラダ 黒みつ牛乳寒天	みそ, ほっけ, ロースハム, 寒天, 牛乳	精白米, おおむぎ, 強化米, 有塩バ ター, はるさめ, マヨネーズ, 上白 糖, 黒みつ	小松菜(冷凍), えのきたけ, 西洋 かぼちゃ, 人参, 玉葱, きゅうり, み かん缶詰, 気になる野菜ジュース	887 kcal 29.9 g 24.1 g 1.9 g
17 木	◎食育の日 宮城県料理◎ 枝豆ご飯 おくずかけ 笹かまの磯辺揚げ プリン 牛乳	枝豆(冷凍), かつお節(だし 用), ミニ笹かまぼこ, あおのり, 牛乳	精白米, さといも(冷凍), 糸こん, そうめん(乾), てんぷら粉, 米ぬ か油(揚げ油), プディング, 上 白糖	人参, 大根, ねぎ, ごぼう, 干し椎茸 スライス	691 kcal 25.0 g 18.2 g 2.2 g



令和7年 7・8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
18 金	チキンカレーライス 豆腐サラダ ベリーベリーヨーグルト 牛乳	県産大豆ミート、鶏もも肉、ヨーグルト(全脂無糖)、ピザ用ミックスチーズ、国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、わかめ(乾燥)、しらす、牛乳	精白米、強化麦、強化米、米ぬか油、じゃがいも、無塩バター	玉葱、人参、黄ピーマン、りょくとうもやし、ブルーベリー(冷凍)	805 kcal 36.2 g 21.1 g 2.3 g

※都合により、献立変更することがあります。あらかじめご了承ください。

7月の給食



7/7 (月)・・・「七夕」 夜空に天の川見るといいですね！

7/11 (金)・・・世界の料理 「アメリカ合衆国」です。

7/17 (木)・・・食育の日 「宮城県料理」 ずんだ(枝豆)やかまほこが有名ですが、「おくずかけ」は宮城県南部を中心に、お彼岸やお盆に食べられる郷土料理です。

☀暑い夏がやってきました。熱中症予防には「牛乳」がおすすりめです。たんぱく質と糖質を多く含む牛乳は、血液量を増やして皮膚から体内の熱を逃がす働きを助けます。また汗で失われた塩分(ナトリウム)も補うことができます。

夏休み中もバランスよく食べ、熱中症や事故に気を付けながら過ごしましょう。



令和7年 8月献立表

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 木	夏野菜カレー ごぼうサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	鶏もも肉、ヨーグルト(全脂無糖)、牛乳	精白米、おおむぎ、強化米、米ぬか油、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、白ごま、上白糖	トマト(缶詰)、なす、玉葱、西洋かぼちゃ(冷凍)、ごぼう、れんこん、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、バナナ、レモン(果汁)、パイナップル	840 kcal 30.1 g 24.3 g 2.1 g
22 金	麦ごはん 牛乳 味噌汁(かぼちゃ 油揚げ) 白身魚レモンベッパー漬け焼き 粉ふき芋 ひじき炒め煮 福島の桃	油揚げ、みそ、しいら、焼き竹輪、県産大豆(冷凍)、干ひじき、牛乳	精白米、強化米、強化麦、オリーブ油、じゃがいも、糸こんに、米ぬか油、三温糖	西洋かぼちゃ、レモン(果汁)、切干大根、人参、干し椎茸、もも	731 kcal 31.6 g 15.5 g 2.4 g
25 月	牛丼 すまし汁 胡麻ドレ和え 牛乳	牛ばら肉、みついしこんぶ(だし用)、かつお節(だし用)、国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、たまご、牛乳	精白米、強化米、強化麦、しらす、三温糖	玉葱、しょうが(酢漬)、冷凍ほうれん草、アスパラガス、りょくとうもやし、人参	841 kcal 26.3 g 37.9 g 2.3 g
26 火	麦ごはん 牛乳 スープ(わかめ) 肉だんごの酢鶏風 おなか和え オレンジ	カットわかめ、豚ひき肉、おから(新製法)、たまご、かつお節、牛乳	精白米、強化麦、強化米、かたくり粉、米ぬか油、上白糖	かいわれだいこん、玉葱、ねぎ、人参、青ピーマン、オクラ、りょくとうもやし、ぶなしめじ、オレンジ	803 kcal 27.1 g 25.7 g 1.9 g
27 水	麦ごはん 牛乳 みそ汁(大根 なめこ) 鶏肉の塩麹漬焼き バター醤油炒め 果物(夏みかん)	みそ、鶏もも肉、ベーコン、牛乳	精白米、強化麦、強化米、米こうじ、じゃがいも、有塩バター	大根、なめこ、キャベツ、赤ピーマン、ぶなしめじ、ブロッコリー、甘夏みかん缶詰	810 kcal 31.7 g 26.8 g 1.6 g
28 木	サラダうどん 大学芋 ぶどうゼリー 牛乳	たまご、まぐろフレーク缶、わかめ(乾燥)、キップクリーム(植物性脂肪)、牛乳	うどん(冷凍)、マヨネーズ、さつまいも、米ぬか油(揚げ油)、上白糖、水あめ、ごま	トマト、きゅうり とうもろこし(冷凍)	812 kcal 28.4 g 34.9 g 2.5 g
29 金	麦ごはん 牛乳 味噌汁(しめじ ジャガイモ) 和風豆腐ハンバーグ にらたま煮 えびのマリネ	みそ、豆腐と鶏肉ハンバーグ、油揚げ、たまご、むきえび(冷凍)、牛乳	精白米、強化麦、強化米、じゃがいも、かたくり粉、三温糖、米ぬか油(サラダ)、上白糖	えのきたけ、みょうが、大根、しそ葉、にら、れんこん、さやえんどう、玉葱、人参、青ピーマン	805 kcal 33.6 g 22.7 g 2.8 g

