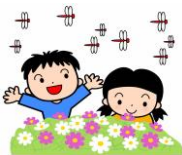


令和7年 9月献立表



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月	麦ごはん 牛乳 すまし汁 (いんげん 豆腐) 焼きサバのチリソースかけ わさび和え プリン	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)、まさば、牛乳	精白米、強化麦、強化米、上白糖、白ごま、カスタードプディング	さやいんげん(冷凍)、ねぎ、小松菜、りょくとうもやし、えのきたけ	756 kcal 33.3 g 23.4 g 1.8 g
2火	わかめごはん 牛乳 味噌汁 (あさり) 焼肉 カミカミサラダ グレープフルーツ	あさりむき身(冷凍)、絹ごし豆腐、みそ、豚モモ肉、豚ばら肉、みそ、わかめ(乾燥)、いか、牛乳	精白米、強化麦、強化米、三温糖、米ぬか油	ねぎ、ぶなしめじ、玉葱、生姜、にんにく、きゅうり、アスパラガス(冷凍)、グレープフルーツ	814 kcal 30.1 g 29.9 g 1.9 g
3水	麦ごはん 牛乳 味噌汁 (凍り豆腐 なめこ) 牛肉じゃが コールスローサラダ 白菜と胡瓜キムチ漬	みそ、凍り豆腐、細切昆布、牛モモ肉、牛乳	精白米、強化麦、強化米、じゃがいも、糸こんに、米ぬか油(サラダ)、三温糖、オリーブ油	なめこ、玉葱、人参、生姜、キャベツ、とうもろこし、レモン(果汁)、パセリ、はくさいキムチ漬、きゅうり	812 kcal 30.2 g 25.4 g 2.7 g
4木	カジキかつバーガー 夏野菜のスープ からし和え 湘南ゴールドゼリー 牛乳	県産カジキカツ、たまご、ベーコン、鶏肉、牛乳 	コッペパン(学給用・粉)、米ぬか油(揚げ油)、マヨネーズ、米ぬか油	きゅうりピクルス(スイート型)、レタス、ズッキーニ、玉葱、エリンギ、トマト缶詰、きゅうり、たけのこ水煮	780 kcal 34.7 g 24.6 g 3.6 g
5金	麦ごはん 味噌汁 (豆苗 じゃがいも) たまごグラタン 酢の物 鶏肉とニラの炒め物 選べる飲み物	みそ、たまご、牛乳、ピザ用ミックスチーズ、鶏もも肉、細切昆布、かまぼこ、牛乳	精白米、強化麦、強化米、じゃがいも、マカロニ、パン粉、大豆油、上白糖	トウモロコシ、玉葱、ブロッコリー、ぶなしめじ、にら、人参、りょくとうもやし、とうがらし(乾)、野菜ミックスジュース	834 kcal 33.6 g 24.2 g 2.7 g
8月	☆世界の料理 ハワイ☆ ロコモコ丼 三色スープ ハワイアン・ポキ風 果物 (パイナップル) 牛乳	チーズインハンバーグ、たまご、わかめ(乾燥)、まぐろ油漬、牛乳 	精白米、強化麦、強化米、米ぬか油(サラダ)、上白糖、じゃがいも、ごま油、白ごま	レタス、トマト、かいわれだいこん、人参、きゅうり、カリフラワー、赤ピーマン、玉葱、こねぎ、パイン	800 kcal 32.2 g 23.8 g 2.9 g
9火	麦ごはん 牛乳 味噌汁 (キャベツ 揚げ) さけの塩焼き 精進揚げ おひたし りんごコンポート	みそ、油揚げ、鮭、牛乳	精白米、強化麦、強化米、てんぷら粉、米ぬか油(揚げ油)、白ごま、上白糖	キャベツ、かぼちゃ、青ピーマン、スイートコーン、冷凍ほうれん草、ぶなしめじ、りんご、レモン(果汁)	791 kcal 31.9 g 22.1 g 2.3 g
10水	麦ごはん 牛乳 もずくスープ 麻婆豆腐 中華サラダ 杏仁フルーツ	もずく(塩抜き)、豆腐、豚ひき肉、かに風味かまぼこ、錦糸卵、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、緑豆はるさめ、三温糖、米ぬか油(サラダ)、白ごま、あわせる杏仁豆腐	にら、生姜、ねぎ、乾燥椎茸、人参、たけのこ水煮、グリーンピース、きゅうり、みかん缶詰	868 kcal 29.9 g 22.5 g 2.4 g
11木	他人丼 みそ汁 (もやし 揚げ) マカロニサラダ フルーツポンチ 牛乳	かつお節(だし用)、みついしこんぶ(だし用)豚もも肉、たまご、みそ、魚肉ソーセージ、牛乳	精白米、もち玄米、強化米、三温糖、マカロニ、マヨネーズ、ナタデココ、シロップ 	玉葱、えのきたけ、かいわれだいこん、りょくとうもやし、こねぎ、人参、きゅうり、フルーツミックス缶、キウイフルーツ	828 kcal 34.0 g 25.8 g 2.6 g
12金	麦ごはん 牛乳 みそ汁 (大根 なめこ) 鶏肉のハニーマスタード焼き トマト バター醤油炒め 福島の桃	みそ、鶏もも肉、ベーコン、牛乳	精白米、強化麦、強化米、はちみつ、オリーブ油、有塩バター	大根、なめこ、トマト、キャベツ、ぶなしめじ、ブロッコリー、桃	808 kcal 31.8 g 29.9 g 2.1 g
16火	ナンとキーマカレー ポパイサラダ ピーチゼリー 牛乳	豚ひき肉、県産大豆ミート、ミックスビーンズ、たまご、ロースハム、ゼラチン、牛乳	ナン(鉄、Ca、食物繊維強化)、無塩バター、オリーブ油、上白糖 	玉葱、ミックスベジタブル、とうがらし(乾)、トマト缶詰、冷凍ほうれん草、キャベツ、とうもろこし	859 kcal 38.9 g 33.8 g 3.3 g
17水	麦ごはん 牛乳 味噌汁 (なす 玉ねぎ) さんまの蒲焼き フライドポテト わさび和え 青梅ゼリー	みそ、さんま、牛乳	精白米、強化米、強化麦、かたくり粉、三温糖、米ぬか油(サラダ)、フレンチポテト(冷凍)、大豆油	なす、玉葱、生姜、りょくとうもやし、オクラ、みょうが	813 kcal 26.8 g 28.6 g 2.2 g

令和7年 9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 木	ミートソーススパゲッティ 卵スープ 切干大根サラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳	豚ひき肉、県産大豆ミート、パ ルメザンチーズ、たまご、わか め(乾燥)、まぐろ油漬、ヨーグ ルト、牛乳	スパゲッティ(ロング)、オ リーブ油、米ぬか油、上白糖、 かたくり粉	玉葱、人参、生姜、トマト缶詰、と うもろこし缶詰(クリーム)、切干大 根、かいわれだいこん、とうもろ こし、ブルーベリー(冷凍)	846 kcal 37.5 g 26.8 g 2.6 g
19 金	◎食育の日◎ 福島健康応援メニュー 混ぜご飯 ピーマンきのこスープ 焼き栗コロッケ ほうれん草ののり和え いちごゼリー 牛乳	たらこ、たまご、まぐろ油漬、 しらす干し、きざみのり、牛乳 	精白米、強化米、強化麦、上白 糖、焼き栗コロッケ、米ぬか油	玉葱、青ピーマン、人参、えのきた け、ぶなしめじ、トマト、冷凍ほう れん草	766 kcal 25.0 g 21.2 g 2.4 g
22 月	麦ごはん 牛乳 スープ(オクラ レタス) 白身魚のレモンベッパー漬焼き 中華和え いちごムース	わかめ(乾燥)、シイラ、鶏むね 肉、牛乳	精白米、強化麦、強化米、薄力 粉、米ぬか油(揚げ油)、米ぬ か油、上白糖、かたくり粉、ご ま油、ごま	オクラ、レタス、玉葱、人参、生し いたけ、さやいんげん、大根、きゅ うり、にんにく、とうがらし(乾)	835 kcal 29.6 g 27.1 g 1.8 g
24 水	麦ご飯 牛乳 味噌汁(じゃがいも 水菜) 魚のかりかりフライ 付け合わせ 含煮 福島の梨	みそ、きびなごのかりかりフ ライ、信田煮、うずら卵水煮、 牛乳	精白米、強化麦、強化米、じゃ がいも、米ぬか油(揚げ油)、 玉こん、三温糖	きょうな、ブロッコリー、かいわ れだいこん、なし	789 kcal 27.6 g 26.6 g 2.2 g
25 木	麦ごはん 牛乳 スープ(青梗菜 もやし) 鶏肉のトマト煮 マリネ フルーツナタデココ	鶏もも肉、国産大豆、ロースハ ム、牛乳	精白米、強化麦、強化米、かた くり粉、薄力粉、米ぬか油(サ ラダ)、上白糖、オリーブ油、 ナタデココ、シロップ	チンゲンツアイ、りょくとうもや し、人参、エリンギ、れんこん、ト マト缶詰、玉葱、きゅうり、黄ピー マン、りんご缶詰	828 kcal 32.7 g 23.4 g 2.4 g
26 金	おにぎり二種 豚汁 アスパラごまドレ和え 果物(オレンジ) 牛乳	豚ばら肉、国産鉄Ca食物繊維 強化豆腐 みそ、牛乳 	精白米、強化麦、強化米、米ぬ か油(サラダ)、さといも(冷 凍)、板こんにゃく、ごま	ゆかり、ごぼう、大根、人参、ねぎ、 アスパラガス(冷凍)、玉葱、オレ ンジ	752 kcal 22.3 g 21.9 g 1.8 g
29 月	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 さばのみそ煮 ひきな炒り ドレ和え	国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、 たまご、サバの味噌煮、焼き竹 輪、県産大豆、しらす干し、牛 乳	精白米、強化麦、強化米、かた くり粉、米ぬか油、三温糖	にら、大根、人参、干し椎茸、小松 菜(冷凍)、きゅうり	791 kcal 30.3 g 26.6 g 2.4 g
30 火	ソースやきそば 春雨スープ ピーナツ和え 果物(キウイフルーツ) 牛乳	豚肩肉、あおのり、牛乳	蒸し中華めん、米ぬか油(サ ラダ)、緑豆はるさめ、ピーナ ツあえの素	人参、りょくとうもやし、キャベ ツ、玉葱、ぶなしめじ、紅ショウ ガ、赤ピーマン、ほうれんそう、 きゅうり、キウイフルーツ	676 kcal 26.2 g 22.5 g 2.1 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。

9月の給食

9/8(月)・・・世界の料理 今月は「アメリカ合衆国 第2弾 ハワイ州」の代表的な料理です。

9/12(金)・・・福島県の桃 福島のおいしい桃を食べましょう！

9/19(金)・・・食育の日 ふくしま健康応援メニュー「なす・ピーマン」

「ふくしま健康応援メニュー」 福島県で流通量の多い旬の野菜を使用した料理を毎月提供します。

9/16(火)は9月2回目の、世界の料理「インド」です。

インドカレーには「ナン」が付くと連想しますが、実はインドの宮廷料理のひとつ。

一般の家庭では「チャパティ」と呼ばれる薄焼きのパンを食べているそうですよ。