

令和7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 水	麦ご飯 牛乳 スープ（えのき 青梗菜） ポークピカタ 温野菜 パンブキンサラダ フルーツポンチ	豚モモ肉、たまご、パルメザンチーズ、ロースハム、ダイスチーズ、牛乳	精白米、強化麦、強化米、かたくり粉、薄力粉、マヨネーズ、ナタデココ	えのきたけ、チンゲンツアイ、人参、パセリ、カリフラワー、西洋かぼちゃ、きゅうり、玉葱、フルーツミックス缶	828 kcal 35.8 g 24.9 g 2.8 g
2 木	☆世界の料理 フランス☆ 麦ごはん コーンボタージュ ほうれん草のキッシュ風 ラタトウイユ コーヒーゼリー 牛乳	牛乳、たまご、生クリーム、牛乳、ブロセスチーズ、ウィンナー	精白米、強化麦、強化米、無塩バター、オリーブ油、三温糖	とうもろこし缶詰（グリ-ム）、パセリ、玉葱、人参、冷凍ほうれん草、なす、トマトダイス缶、黄ピーマン、にんにく	942 kcal 27.8 g 39.7 g 2.2 g
3 金	麦ごはん 牛乳 卵のスープ 回鍋肉風 伴三糸 果物（バナナ）	たまご、わかめ（乾燥）、豚モモ肉、豚ひき肉、生揚、錦糸卵、かに風味かまぼこ、牛乳	精白米、強化麦、強化米、かたくり粉、米ぬか油、三温糖、普通はるさめ、ごま油、ごま	小松菜、にら、キャベツ、人参、ぶなしめじ、とうがらし（乾）、きゅうり、バナナ、レモン果汁	789 kcal 31.9 g 21.5 g 2.1 g
6 月	十五夜 麦ごはん 味噌汁（大根 カイワレ大根） スコッチャッピング じゃがのピリ辛煮 お月見だんごデザート 牛乳	みそ、スコッチャッピング、牛乳	精白米、強化米、強化麦、上白糖、無塩バター、じゃがいも、三温糖、ごま油、ごま、ゼリー、白玉だんご、シロップ	大根、えのきたけ、かいわれだいこん、人参、ブロッコリー、赤ピーマン、玉葱、れんこん	771 kcal 22.5 g 20.8 g 2.7 g
7 火	麦ごはん 牛乳 味噌汁（にら キャベツ） ホッケ昆布しょうゆ焼 おろし和え ジャーマンポテト 梨	みそ、油揚、たまご、ほっけ昆布醤油、チキンハム、牛乳	精白米、強化麦、強化米、ごま、じゃがいも、有塩バター	にら、キャベツ、大根、オクラ、なめこ、玉葱、梨	724 kcal 30.6 g 21.4 g 2.7 g
8 水	麦ごはん 味噌汁（じゃがいも 豆苗） 肉野菜炒め 揚げ豆腐ごまだれ 梅肉和え 牛乳	みそ、豚モモ肉、豆腐、しらす、牛乳	精白米、強化麦、強化米、じゃがいも、サラダ油、かたくり粉、米ぬか油、ごま、上白糖	トウモロコシ、玉葱、りょくとうもやし、人参、きゅうり、えのきたけ、梅干し	781 kcal 31.0 g 23.9 g 2.7 g
9 木	醤油ラーメン サツマイモ蒸しパン エビサラダ ベリーヨーグルト 牛乳	焼き豚、なると巻、たまご、牛乳、むきえび、ヨーグルト、牛乳	冷凍ラーメン、ホットケーキミックス、さつまいも、米ぬか油、ごま、米ぬか油、上白糖	にんにく、生姜、しなちく、ほうれんそう、ねぎ、ブロッコリー、トマト、きゅうり、玉葱、ブルーベリー（冷凍）	766 kcal 35.4 g 22.3 g 3.7 g
10 金	栗ご飯 味噌汁（たまご マイタケ） 肉巻きなすの玉葱だれ ブルーベリーゼリー 牛乳	たまご、みそ、豚モモ肉、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、ブルーベリーゼリー	人参、まいたけ、かいわれだいこん、なす、玉葱	818 kcal 29.6 g 19.4 g 3.0 g
14 火	麦ごはん 牛乳 スープ（わかめ ほうれん草） 白身魚と野菜の甘酢あん パンバンジーサラダ 杏仁フルーツ	わかめ（乾燥）、メルルーサ、鶏むね肉、牛乳	精白米、強化麦、強化米、薄力粉、米ぬか油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま、杏仁豆腐	人参、冷凍ほうれん草、玉葱、干し椎茸、さやいんげん、りょくとうもやし、きゅうり、きくらげ（乾）、にんにく、とうがらし（乾）、みかん缶	792 kcal 29.5 g 21.3 g 2.8 g
16 木	卵サンド さつまいもシチュー わかめサラダ 果物（ぶどう） 牛乳	たまご、鶏もも肉、パルメザンチーズ、牛乳、わかめ（乾燥）、かに風味かまぼこ、牛乳	学校給食用パン、マヨネーズ、無塩バター、さつまいも	玉葱、レタス、人参、ブロッコリー、とうもろこし、赤ピーマン、きゅうり、ぶどう、レモン果汁	819 kcal 32.7 g 29.8 g 3.2 g
20 月	梅じゃこごはん 牛乳 味噌汁（にら もやし） すき焼き風煮 即席漬 果物（パイナップル）	ちりめんじゃこ、みそ、輸入牛モモ肉、焼き豆腐、みついしこんぶ（だし用）、たまご、牛乳	精白米、強化麦、強化米、米ぬか油、糸こん、三温糖	ゆかり、にら、りょくとうもやし、ねぎ、えのきたけ、白菜、かいわれだいこん、大根、きゅうり、人参、生姜、とうがらし（乾）、パイン	797 kcal 37.1 g 22.2 g 3.3 g



令和7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 火	◎食育の日④ 福島健康応援メニュー 麦ごはん なめこのさっぱり味噌汁 あじの利久焼き カレー醤油煮 いちごムース 牛乳	たまご, みそ, まあじ, 卵白, 鶏ひき肉, 牛乳 	精白米, 強化麦, 強化米, ごま, 米ぬか油, じゃがいも, 上白糖, かたくり粉	トマト, なめこ, こねぎ, 人参, ぶなしめじ, グリンピース	896 kcal 40.3 g 28.6 g 2.4 g
22 水	麦ごはん たぬき汁 チーズインハンバーグ 塩昆布和え 果物(オレンジ) 牛乳	さつま揚, 油揚, グリエハンバーグ, 塩昆布, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 板こんにゃく, かたくり粉, 米ぬか油, 上白糖, 無塩バター, ごま油, ごま	人参, えのきたけ, ねぎ, 生姜, キャベツ, 青ピーマン, きゅうり, オレンジ	728 kcal 27.4 g 18.9 g 2.6 g
23 木	麦ごはん 牛乳 お魚ボールスープ 手作り春巻き ごま和え ラムネゼリー	豚ひき肉, 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, はるさめ, 上白糖, 米ぬか油(揚げ油), ごま	にら, ぶなしめじ, たけのこレトルト, 干し椎茸, 人参, きくらげ(乾), グリンピース, 小松菜, りょくとうもやし	742 kcal 20.7 g 23.5 g 1.9 g
24 金	五目うどん 大学芋 プリン 牛乳	こんぶ, かつお節, 油揚, たまご, かまぼこ, 牛乳	うどん(ゆで), 三温糖, さつまいも, 米ぬか油(揚げ油), 上白糖, 水あめ, ごま, カスター ドブディング	ほうれんそう, 白ねぎ 	750 kcal 28.9 g 30.6 g 3.0 g
27 月	ポークカレーライス コールスローサラダ りんごヨーグルト 牛乳	豚モモ切身, 魚肉ソーセージ, ヨーグルト, 牛乳	精白米, 県産玄米入り十穀米, 強化米, 米ぬか油, じゃがいも, マヨネーズ, 上白糖	玉葱, 人参, キャベツ, とうもろこし, りんご缶詰(県産), レモン果汁	859 kcal 30.2 g 26.8 g 2.6 g
28 火	麦ごはん ヤクルト すまし汁(にらしめじ) 厚揚げのみそチーズ焼き 切干大根炒め煮 のり和え 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(県産), きざみのり, 寒天, 牛乳, ヤクルト	精白米, 強化麦, 強化米, 米ぬか油, 三温糖, 上白糖, 黒砂糖	にら, ぶなしめじ, 玉葱, 青ピーマン, 切干大根, 人参, 小松菜, 冷凍ほうれん草, りょくとうもやし, みかん缶	761 kcal 29.0 g 17.6 g 2.7 g
29 水	中華丼 中華スープ ピーナツ和え ぶどうゼリー 牛乳	むきえび, 豚モモ肉, うずら卵 	精白米, 強化米, 強化麦, 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, 白菜, りょくとうもやし, 玉葱, たけのこレトルト, きくらげ(乾), キャベツ, トウミョウ, ブロッコリー, きゅうり	786 kcal 30.1 g 18.1 g 2.7 g
30 木	麦ごはん 牛乳 味噌汁(カイワレ大根 豆腐) 巣ごもり卵 ごぼうサラダ かぼちゃのミルク煮	みそ, 国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 鶏ひき肉, たまご, ロースハム, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦, 有塩バター, マヨネーズ, ごま, 三温糖	かいわれだいこん, 生しいたけ, 冷凍ほうれん草, キャベツ, とうもろこし, ごぼう, 人参, 西洋かぼちゃ	830 kcal 30.2 g 27.5 g 2.4 g
31 金	☆ハロウィン☆ 麦ごはん ミネストローネ ハロウィンコロッケ 果物(キウイフルーツ) 牛乳	ベーコン, 県産大豆, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, マカロニ, 無塩バター, 米ぬか油, ポテ加工品	キャベツ, セロリー, 人参, 玉葱, ブロッコリー, トマトダイス缶, 南瓜コロッケ, アスパラガス, 赤ピーマン, キウイフルーツ	767 kcal 21.6 g 20.0 g 1.7 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。

10月の給食

10/2(木) ..世界の料理 今月は「フランス」 美食の国の家庭でよく食べられている料理です。

10/6(月) ..十五夜 お月見メニュー 満月見れるかな!

10/21(火) ..食育の日 福島応援健康メニュー「トマト・なめこ」

10/31(金) ..ハロウィン お菓子はないけど、ハロウィンコロッケで「トリック・オア・トリート!」