

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 パンプキンサラダ 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 コーンポタージュ ほうれん草のキッシュ風 ラタトゥイユ コーヒゼリー 牛乳	牛乳, たまご, 生クリーム, 牛乳, プ 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(クリーム), 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, 生揚げ, 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, パナナ, 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) スコッチエッグ じゃがのピリ辛煮 お月見だんごデザート 牛乳	みそ, スコッチエッグ, 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 きゃべつ) 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, 油揚げ, 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, なんと巻, 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 パンパンジーサラダ 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	梅じゃごごはん 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, 糸こんに, 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◎ 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、グリーンピース	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	さつま揚げ、油揚げ、グリエハン バーグ、塩昆布、牛乳	精白米、強化麦、強化米、板こ んにやく、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 お魚ポールスープ 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)、グリーンピース、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、油揚げ、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 ドプディング	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	みつししこんぶ(だし用)、か つお節(だし用)、生揚げ、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 水煮、牛乳 	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、 ポテト加工品	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 お菓子はなくても、ハロウィンコロッケで「トリック・オア・トリート!」