

令和6年7月献立



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 味噌汁(なす しめじ) 肉じゃが わかさぎフリッター 酢の物	米みそ, 豚モモ肉, 豚ばら肉, わかさぎフリッター, わかめ(乾燥), かに風味かまぼこ, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 庄内麩, じゃがいも, 糸こんに, 米ぬか油, 三温糖, 上白糖, ごま(いり)	なす, ぶなしめじ, 玉葱, 人参, グリンピース(冷凍), りょくとうもやし, とうがらし(乾)	821 kcal 31.6 g 25.9 g 2.5 g
2火	醤油ラーメン トマトサラダ 冷凍みかん 牛乳	焼き豚, 沖あみなると巻, たまご, むきえび(冷凍)L, 牛乳	ソフトめんVなし, 米ぬか油 	にんにく, 生姜, しなちく, ほうれんそう, ねぎ, トマト, きゅうり, セロリー, 玉葱, 冷凍みかん M	756 kcal 34.7 g 18.6 g 4.9 g
3水	わかめご飯 牛乳 味噌汁(にら 大根) 揚げ豆腐ごまだれ 梅肉和え プリン	米みそ, 豆腐, 鶏むね肉, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦, 米ぬか油(揚げ油), ごま(いり), 上白糖, かたくり粉, カスタードプディング	にら, 大根, なめこ, かいわれだいこん, りょくとうもやし, 梅干し	822 kcal 31.0 g 28.3 g 2.1 g
5金	麦ごはん 牛乳 味噌汁(揚げ, にら, じゃが芋) 冷しゃぶ 炒り豆腐 わさび和え	米みそ, 油揚, 豚モモ肉, 豆腐, さつまい, たまご, わかめ(乾燥), 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, じゃがいも, 白ごま(いり), 上白糖, 米ぬか油	にら, 玉葱, 人参, キャベツ, 赤ピーマン, 干し椎茸, グリンピース(冷凍), 小松菜(冷凍), きゅうり	853 kcal 39.9 g 27.8 g 2.6 g
8月	オムライス 豆腐サラダ 粉ふき芋 ミルクゼリー(星型付) きになる野菜ジュース	オムハット, 鶏ひき肉, 国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, わかめ(乾燥), しらす干し(半乾燥品), セラチン, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 有塩バター, じゃがいも, 上白糖	ミックスベジタブル, マッシュルーム, 玉葱, 黄ピーマン, きゅうり, きになる野菜ジュース	767 kcal 22.0 g 20.7 g 2.6 g
9火	麦ごはん 牛乳 味噌汁(もやし 豆腐) あじの南蛮漬け ピーナツ和え 果物(メロン)	米みそ, 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, 米ぬか油(揚げ油), 上白糖, ピーナツあえの素	りょくとうもやし, まいたけ, 玉葱, さやいんげん, 人参, レモン, とうがらし(乾), ミニブロッコリー, きゅうり, メロン	786 kcal 31.7 g 23.5 g 2.3 g
10水	麦ごはん 牛乳 すまし汁(ほうれん草 エノキ) ゴーヤーと厚揚げのチャンプル パスタサラダ 甘夏みかん缶	みついしこんぶ(だし用), かつお節(だし用), 豚モモ肉, 生揚, たまご, まぐろ油漬, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦, 庄内麩, 米ぬか油, 三温糖, スパゲッテ, マヨネーズ(全卵型)	冷凍ほうれん草, えのきたけ, igaうり, 赤ピーマン, きゅうり, トマト, 甘夏みかん缶詰	881 kcal 36.7 g 32.3 g 2.5 g
11木	コッペパン 牛乳 県産ももジャム スープ(豆苗 ブロッコリー) スペイン風オムレツ 胡麻よごし ぶどうゼリー	たまご, 県産皮なしウインナー, 県産大豆, ホップクリーム(植物性脂肪), 牛乳	学校給食用パン, かたくり粉, じゃがいも, 無塩バター, ごま(乾), 上白糖	県産ももジャム, トウモロコシ, ミニブロッコリー, トマト(缶詰, ダイス), 玉葱, 冷凍ほうれん草, さやいんげん(冷凍)	802 kcal 32.1 g 31.2 g 2.2 g
12金	麦ごはん 牛乳 スープ(青梗菜 豆腐) おから肉団子の酢鶏風 おかか和え 杏仁フルーツ	国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 鶏ひき肉, おから, 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(揚げ油), 三温糖, あわせる杏仁豆腐	チンゲンツァイ, えのきたけ, ねぎ, 生姜, 人参, 玉葱, 青ピーマン, 冷凍ほうれん草, りょくとうもやし, フルーツミックス缶	804 kcal 28.2 g 24.6 g 1.9 g
16火	麦ごはん 牛乳 味噌汁(凍り もやし) タンドリーチキン マリネ 果物(バナナ)	凍り豆腐, 米みそ, 鶏もも肉, ヨーグルト, ロースハム, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 上白糖, オリーブ油	きょうな, りょくとうもやし, 玉葱, 生姜, トマト, きゅうり, 赤ピーマン, バナナ, レモン果汁	788 kcal 33.1 g 23.7 g 2.5 g
17水	麦ごはん 牛乳 味噌汁(きゃべつ 油揚げ) いわしの蒲揚げ だしかけ豆腐 サツマイモのレモン煮 青梅ゼリー	米みそ, 油揚, まいわし, 豆腐, わかめ(乾燥), 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), 三温糖, ながいも, さつまいも, はちみつ, 上白糖 	キャベツ, かいわれだいこん, 生姜, 梅干し, きゅうり, レモン	876 kcal 30.6 g 23.9 g 2.3 g
18木	親子丼風 とろろ昆布汁 白和え 牛乳	かつお節(だし用), みついしこんぶ(だし用), 鶏もも肉, たまご, 削り昆布, あさりむき身(冷凍), 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, ごま(いり)	玉葱, ぶなしめじ, かいわれだいこん, わけぎ, 冷凍ほうれん草, 人参	728 kcal 32.5 g 22.3 g 2.8 g
19金	ハヤシライス りっちゃんサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	輸入牛モモ肉, ロースハム, 細切昆布, かつお節, ヨーグルト, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 米ぬか油, じゃがいも, オリーブ油, 上白糖	にんにく, 玉葱, マッシュルーム(冷凍), グリンピース(冷凍), キャベツ, きゅうり, トマト, 人参, 黄もも缶詰	747 kcal 26.1 g 19.7 g 2.4 g

令和6年8月献立



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 水	チキンカレーライス 豆腐サラダ ベリーヨーグルト 牛乳	鶏もも肉, ヨーグルト, 国産鉄Ca 食物繊維強化豆腐, わかめ(乾 燥), しらす(釜揚げしらす), 牛乳	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, ベリーミックス(冷凍)	765 kcal 31.8 g 19.5 g 2.2 g
22 木	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 精進揚げ おろし和え 果物(バナナ)	米みそ, 油揚げ, ほっけ(開き), 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, さつまい も, 薄力粉, てんぷら粉, 米ぬか油 (揚げ油), ごま(いり)	にら, キャベツ, 人参, 玉葱, 大根, オクラ, りょくとうもやし, バナ ナ, レモン(果汁)	771 kcal 28.2 g 22.0 g 2.5 g
23 金	麦ごはん 牛乳 スープ トマト煮込み豆腐ハンバーグ ピーナツ和え 果物(桃)	うずら卵水煮, 豆腐と鶏肉ハン バーグ, 県産大豆, 細切昆布, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり 粉, ピーナツあえの素 	冷凍ほうれん草, ぶなしめじ, 玉 葱, ミニブロッコリー, トマト(缶 詰, ダイス), キャベツ, とうもろ こし(冷凍), もも	777 kcal 34.4 g 23.4 g 2.5 g
26 月	麦ごはん 牛乳 味噌汁(なす 油揚げ) サバのカレームニエル 粉ふき芋 イチゴムース ひじき炒め煮	油揚げ, 米みそ, まさば, 焼き竹輪, 県産大豆, 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, 米ぬか 油, 三温糖	なす, 人参, 干し椎茸	842 kcal 34.1 g 29.2 g 2.6 g
27 火	サラダうどん かぼちゃのミルク煮 グレープフルーツ 牛乳	たまご, まぐるフレーク缶, わか め(乾燥), 牛乳	うどん(冷凍), マネース, 上白糖, 無 塩バター	トマト, きゅうり, とうもろこし (冷凍), 西洋かぼちゃ(冷凍), グ レープフルーツ	737 kcal 31.7 g 30.2 g 2.4 g
28 水	他人丼 すまし汁 ツナごま和え フルーツゼリー 牛乳	かつお節(だし用), みついしこ んぶ(だし用), 豚モモ肉, 豚ばら 肉, たまご, 絹ごし豆腐, わかめ (乾燥), まぐる油漬, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 三温糖, ごま(いり)	玉葱, えのきたけ, かいわれだい こん, 小松菜, りょくとうもやし, みかん缶詰, パインアップル缶	913 kcal 36.4 g 31.8 g 2.8 g
29 木	ホットドッグ クラムチャウダー フルーツヨーグルト 牛乳	県産皮なしウインナー, ベーコ ン, あさりむき身(冷凍), 牛乳, ヨーグルト, 牛乳	学校給食用パン, 米ぬか油, じゃ がいも, 有塩バター, 上白糖, ナタ デココ	キャベツ, 青ピーマン, 人参, 玉 葱, ぶなしめじ, とうもろこし(冷 凍), りんご缶詰, キウイフルー ツ	767 kcal 32.8 g 23.2 g 2.5 g
30 金	麦ごはん にら玉汁 ほたてフライ マリネ シークワーサーゼリー 牛乳	たまご, かつお節, ほたてカツ, ロースハム, 牛乳 	精白米, 強化麦, 強化米, 米ぬか油 (揚げ油), 上白糖, オリーブ油	にら, キャベツ, かいわれだいこ ん, 玉葱, きゅうり, 黄ピーマン	781 kcal 27.4 g 19.0 g 2.4 g

～7月の食材～

7月17日の献立で使用 「いわし」

これから夏にかけて「旬」を迎えます。泳ぐカルシウムとも呼ばれ、骨や歯をつくる成分＝カルシウムが豊富に含まれています。鉄分も多く、貧血や集中力低下の予防に効果があります。また生活習慣病を防ぐ体に良い油(DHAとEPA)が多いことでも知られています。

7月24日は「土用丑の日」＝うなぎですが、体をつくる栄養素がたくさん「いわし」を食べて、健康な体づくりをしましょう。

～8月の食材～

8月23日の献立で使用 「桃」

2019年の桃の収穫量 全国第2位の福島県の桃。夏に収穫のピークを迎えます。

甘い香りとみずみずしくジューシーな果汁がとておいしいフルーツです。

桃は「食物繊維」が豊富で便秘改善など整腸作用があります。日焼け予防などの美肌に効果のあるビタミンCも含まれています。

夏休み中も規則正しい食生活を送り、夏バテしないよう過ごしましょう！

皆さんの体には「体内時計」と呼ばれる一定のリズムがあります。このリズムを働かせるために、1日3回の食事は大切なスイッチの役目をします。

1日の食事時間は、朝食から数えて12時間以内にすませると、健康やダイエットに良いとされています。朝食を食べ、健康的な一日の始まりのスイッチを押しましょう！

(食事時間の例 朝食7時 昼食12時 夕食18時から19時)