

令和4年 5月献立表

福島県立ふくしま新世高等学校

令和4年 5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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	汁なし担々焼きそば フルーツヨーグルト 牛乳	鶏ひき肉、調味豆乳	ヨーグルト(全脂無糖)、牛乳	蒸し中華めん、三温糖、かたくり粉、グラニュー糖	米油
6金	麦ごはん 若竹汁 かつおの香味焼 かき揚げ なめこおろし 粕もち、牛乳	かつお節(だし用)、冷凍かつお切身	わかめ(乾燥、水戻し)、みついしこんぶ(だし用)、しらす干し、牛乳	精白米、強化麦(無圧備・学給用)、強化米、てんぷら粉、粕もち	ごま油、米油
9月	キーマカレーライス わかめサラダ ソフールヨーグルト 牛乳	鶏ひき肉、県産大豆ミート、冷凍国産大豆、レンズまめ(ドライパック)	わかめ(乾燥、水戻し)、ソフール元気ヨーグルト、牛乳	精白米、強化米、強化麦(無圧備・学給用)、上白糖	無塩バター、ごま油
10火	コッペパンサンド(たまご&ハム) ポパイサラダ バナナ 牛乳	たまご、ロースハム、ちくわ	牛乳	学校給食パン、上白糖	カロリー-halfマヨネーズ、オリーブ油
11水	麦ごはん スープ 回鍋肉風 粉ふき辛 河内晩柑 牛乳	たまご、豚モモ肉、生揚げ、みそ	牛乳	精白米、強化麦(無圧備・学給用)、強化米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	米油
12木	麦ごはん 味噌汁 筑前煮 梅ごま和え いちご 牛乳	みそ、冷凍国産Ca食物繊維強化豆腐、鶏モモ肉(皮付き)	乾燥細切昆布、牛乳	精白米、強化麦(無圧備・学給用)、強化米、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖	米油、ごま(いり)
13金	麦ごはん 味噌汁 あじフライ おから炒り 酢の物 牛乳	みそ、油揚げ、冷凍あじフライ、おから、鶏ひき肉、冷凍国産大豆、蒸しかまぼこ	わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	精白米、強化麦(無圧備・学給用)、強化米、三温糖、ながいも、上白糖	米油
16月	麦ごはん スープ 塩麻婆豆腐 春雨サラダ キウイフルーツ 牛乳	たまご、鶏ひき肉、もめん豆腐、かに風味かまぼこ	乾燥細切昆布、牛乳	精白米、強化麦(無圧備・学給用)、強化米、かたくり粉、上白糖、春雨	米油、ごま油
17火	わかめご飯 スープ あじのカレームニエル ツナ和え 大学芋	冷凍国産Ca食物繊維強化豆腐、冷凍あじ切身、まぐろ缶詰(油漬7レ)かつ	牛乳	精白米、強化米、強化麦(無圧備・学給用)、かたくり粉、冷凍さつまいも、上白糖、水	オリーブ油、米油、黒ごま(いり)
18水	中華丼 バナナ うまかってん 牛乳	冷凍むきえび、豚モモ肉、うずら卵水煮缶詰	牛乳	精白米、強化米、県産玄米入り十穀米、かたくり粉、三温糖	米油、ごま油、うまかってん

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
19木	コッペパン 県産ももジャム スープ スペイン風オムレツ ピーナツ和え	たまご、ウインナー、冷凍国産大豆	冷凍ももずく、牛乳	学校給食用パン、きざみ庄内麩、かたくり粉、じゃがいも	無塩バター、ピーナツあえの素
20金	麦ごはん つみれ汁 揚げ豆腐ひき肉あんかけ かぼちゃの甘露 からし和え 牛乳	冷凍つみれ、もめん豆腐、鶏ひき肉、蒸しかまぼこ	わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	精白米、強化麦(無圧備・学給用)、強化米、三温糖、かたくり粉	米油
23月	麦ごはん 味噌汁 黒ごもりたまご ひじき炒め煮 白和え 牛乳	みそ、鶏ひき肉、たまご、ちくわ、冷凍国産大豆、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐	芽ひじき、牛乳	精白米、強化米、強化麦(無圧備・学給用)、きざみ庄内麩、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、上白糖	有塩バター、米油、ごま(いり)
24火	麦ごはん スープ トマト煮込みハンバーグ ごま和え ドライブルーベリー、牛乳	うずら卵水煮缶詰、冷凍豆腐と鶏肉ハンバーグ、冷凍国産大豆	バルメザンチーズ、わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	精白米、強化麦(無圧備・学給用)、強化米、かたくり粉、上白糖	ごま(いり)
25水	麦ごはん スープ 鶏肉ときこのソテー 粉ふき辛 こんにゃくサラダ 河内晩柑、牛乳	鶏モモ肉(皮付き)、まぐろ缶詰(油漬7レ)かつ	乾燥細切昆布、牛乳	精白米、強化麦(無圧備・学給用)、強化米、じゃがいも、サラダ用こんにゃく	有塩バター
26木	カレーうどん フルーツヨーグルト いもけんぴパリッシュ 牛乳	豚モモ肉、豚ばら肉	ヨーグルト(全脂無糖)、いもけんぴパリッシュ、牛乳	冷凍うどん、かたくり粉、グラニュー糖、ナタデココ	米油
27金	ゆかりご飯 スープ ポークピカタ ごぼうサラダ 青梅ゼリー 牛乳	豚モモ肉、たまご	わかめ(乾燥、水戻し)、バルメザンチーズ、牛乳	精白米、強化麦(無圧備・学給用)、強化米、かたくり粉	カロリー-halfマヨネーズ、白ごま(いり)
30月	オムライス マリネ バナナ 牛乳	冷凍薄焼き玉子、鶏ひき肉、冷凍むきえび	牛乳	精白米、強化麦(無圧備・学給用)、上白糖	有塩バター、オリーブ油
31火	麦ごはん スープ 揚げ餃子 ナムル ライチゼリー	冷凍国産Ca食物繊維強化豆腐、冷凍国産豚肉の餃子、鶏胸肉(皮なし)	牛乳	精白米、強化麦(無圧備・学給用)、強化米、かたくり粉、上白糖	米油、ごま油

