

令和4年 6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	フレンチトースト(ベリーソース) こんにやくサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	たまご	牛乳, わかめ(乾燥、水戻し), しらす干し, ヨーグルト(全脂無糖), 牛乳	学校給食用パン, こんにやく, グラニュー糖	有塩バター	さやえんどう	冷凍ラズベリー, いちごジャム, りょくとうもやし, パインアップル缶詰, キウイフルーツ, パナナ, レモン果汁	877 kcal 32.6 g 25.0 g 2.0 g
2 木	麦ごはん 味噌汁 肉野菜炒め きびなごフライ 晩柑 牛乳	みそ, 油揚げ, 豚モモ肉, 豚ばら肉, 冷凍きびなごフライ	牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, じゃがいも, かたくり粉	米油	人参, さやえんどう	ぶなしめじ, キャベツ, 玉葱, りょくとうもやし, 晩柑	769 kcal 28.6 g 22.6 g 2.2 g
3 金	麦ごはん もずくスープ 鰯の中華風ソテー クリーム煮 ごまマヨ和え 紫いもチップス 牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 冷凍さわら切身, ベーコン	冷凍もずく, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦(無圧偏・学給用), 薄力粉, 紫いもチップス	ごま油, 有塩バター, マヨネーズ, いらりごま	かいわれだいこん, 冷凍アスパラガス, 冷凍県産ブロccoli	生姜, りょくとうもやし, キャベツ, ぶなしめじ	779 kcal 33.2 g 27.3 g 2.3 g
6 月	カレーライス ポパイサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	鶏ひき肉, ロースハム	乾燥芽ひじき, ヨーグルト(全脂無糖), 牛乳	精白米, 県産玄米入り十穀米, 強化米, じゃがいも, 上白糖, グラニュー糖	米油, オリーブ油	人参, 冷凍県産ほうれん草	玉葱, りょくとうもやし, 冷凍とうもろこし, パインアップル缶詰, 冷凍ブルーベリー, パナナ, レモン果汁	871 kcal 27.2 g 24.1 g 2.5 g
7 火	えびのクリームスパゲッティ ツナごま和え アセロラゼリー 牛乳	冷凍むきえび, まぐろ缶詰(油漬フレイド)	パルメザンチーズ, 牛乳	スパゲッティ	オリーブ油, 有塩バター, いらりごま	アスパラガス	玉葱, ぶなしめじ, 冷凍グリーンピース, りょくとうもやし	779 kcal 33.7 g 24.0 g 2.0 g
8 水	麦ごはん 味噌汁 鰯の利久揚げ 切干大根炒め煮 わさび和え 牛乳	みそ, 冷凍あじ切身, 卵白, ちくわ, 冷凍国産大豆	わかめ(乾燥、水戻し), しらす干し, 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, 三温糖	いらりごま, 米油	こねぎ, 人参, 冷凍県産ほうれん草	なめこ, 切干大根, りょくとうもやし	777 kcal 33.5 g 26.3 g 2.5 g
9 木	麦ごはん 味噌汁 五目玉子焼き 炒め物 酢の物 牛乳	みそ, 冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, たまご, 冷凍国産大豆, 豚モモ肉, 蒸しかまぼこ	みついしこんぶ(だし用), 乾燥芽ひじき, 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, じゃがいも, 上白糖	米油	冷凍アスパラガス, 人参, 乾燥とうがらし	玉葱, ぶなしめじ, きゅうり, りょくとうもやし	794 kcal 35.4 g 24.6 g 2.7 g
10 金	わかめご飯 スープ 鰯のピザ風焼 ごぼうサラダ バナナ 牛乳	冷凍さわら切身	シュレットチーズ, 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, かたくり粉	マヨネーズ, いらりごま	人参, 青ピーマン, かいわれだいこん	りょくとうもやし, えのきたけ, 玉葱, ごぼう, 冷凍とうもろこし, パナナ, レモン果汁	752 kcal 31.6 g 22.5 g 2.4 g
13 月	麦ごはん スープ 麻婆豆腐 大学芋 梅肉和え 牛乳	たまご, 豚ひき肉, みそ, もめん豆腐	乾燥細切昆布, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦(無圧偏・学給用), 上白糖, かたくり粉, 冷凍さつまいも, 水あめ	米油, ごま油, いらりごま	つるむらさき, 人参, アスパラガス	ねぎ, 生しいたけ, たけのこ水煮, りょくとうもやし, 梅干し	845 kcal 31.1 g 24.9 g 2.5 g
14 火	麦ごはん 味噌汁 かじきカツ こんにやくの炒め煮 さくらんぼ, 牛乳	みそ, 油揚げ, 冷凍県産かじきカツ, 豚モモ肉	わかめ(乾燥、水戻し), 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, 板こんにやく, 上白糖	米油	人参, 乾燥とうがらし	なめこ, ごぼう, 冷凍グリーンピース, さくらんぼ	754 kcal 27.8 g 20.5 g 2.3 g
15 水	麦ごはん スープ オイスターソース煮 塩昆布和え 桃ゼリー, 牛乳	生揚げ, 鶏ひき肉	塩昆布, 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, きざみ庄内麩	米油, ごま油, いらりごま	つるむらさき, 人参, アスパラガス, 乾燥とうがらし	生しいたけ, 玉葱, ふくしまゼリー桃味, きゅうり	762 kcal 30.3 g 23.6 g 2.3 g
16 木	親子丼風 すまし汁 ごま和え 牛乳	かつお節(だし用), 鶏ひき肉, たまご, もめん豆腐	みついしこんぶ(だし用), 牛乳	精白米, 県産玄米入り十穀米, 強化米, 三温糖, 上白糖	いらりごま	みつば, さやえんどう, 冷凍県産ほうれん草	玉葱, ねぎ, 生しいたけ	772 kcal 35.7 g 23.4 g 2.9 g
17 金	麦ごはん スープ タンドリーチキン わかめサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	たまご, 鶏胸肉	ヨーグルト(全脂無糖), わかめ(乾燥、水戻し), しらす干し, 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, グラニュー糖, ナタデココ	冷凍県産ほうれん草, トマト	りんご, 玉葱, きゅうり, 県産りんご角切		818 kcal 35.2 g 26.6 g 2.5 g

令和4年 6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
20 月	コッペパン 県産梨ジャム スープ 鰯のラビゴットソース かぼちゃのミルク煮 とつとチーズ、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 冷凍あじ切身	乾燥細切昆布, 牛乳, とつとチーズ	学校給食用パン, かたくり粉, 三温糖	無塩バター, オリーブ油, 有塩バター	トマト, 西洋かぼちゃ	県産梨ジャム, えのきたけ, 黄ピーマン, 玉葱, きゅうりピクルス, 干しぶどう	843 kcal 36.3 g 23.4 g 2.8 g
21 火	麦ごはん 味噌汁 チキンカツ ひじき炒め煮 からし和え 牛乳	みそ, 油揚げ, 冷凍国産やわらかチキンカツ, ちくわ, 冷凍国産大豆	乾燥芽ひじき, しらす干し, 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, じゃがいも, 糸こんに, 三温糖	米油	にら, 人参	乾燥椎茸, きゅうり	761 kcal 28.2 g 22.5 g 2.6 g
22 水	麦ごはん 味噌汁 親子蒸し ごぼうのかき揚げ おかか和え 青梅ゼリー, 牛乳	みそ, 冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 鶏ひき肉, たまご, かつお節	牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, てんぷら粉	いらりごま, 米油	冷凍県産ほうれん草	大根, なめこ, 玉葱, 生姜, ごぼう	797 kcal 30.0 g 26.0 g 2.2 g
23 木	コッペパンサンド(バジルチキン) ハニーバターポテト 国産バレンシアオレンジ 牛乳	鶏胸肉(皮なし)	パルメザンチーズ, 牛乳	学校給食用コッペパン, 冷凍さつまいも, はちみつ	オリーブ油, 米油, 有塩バター	サラダ菜, トマト, バジル粉	晩柑	775 kcal 29.6 g 26.5 g 2.3 g
24 金	麦ごはん スープ もち米肉団子 伴三糸 杏仁フルーツ	うずら卵水煮缶詰, 冷凍もち米肉団子, かに風味かまぼこ	牛乳	精白米, 強化米, 強化麦(無圧偏・学給用), かたくり粉, 普通はるさめ, 三温糖, 冷凍さつまいも	ごま油, いらりごま	つるむらさき	きゅうり, 黄ピーマン, キウイフルーツ, 黄桃缶詰	815 kcal 28.9 g 20.7 g 2.1 g
27 月	麦ごはん スープ 豆腐デミハンバーグ トマトサラダ さつまいものレモン煮 牛乳	冷凍豆腐と鶏肉ハンバーグ, たまご	乾燥細切昆布, 牛乳	精白米強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, かたくり粉, 上白糖, さつまいも, はちみつ, 三温糖	有塩バター, オリーブ油	トマト	りょくとうもやし, 冷凍とうもろこし, ぶなしめじ, えのきたけ, きゅうり, 玉葱, レモン	818 kcal 30.3 g 22.6 g 2.6 g
28 火	麦ごはん スープ チンジャオロース ザーサイ豆腐 さくらんぼ, 牛乳	たまご, 豚モモ肉, 豚ばら肉, もめん豆腐	わかめ(乾燥、水戻し), 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, かたくり粉, 上白糖	ごま油, いらりごま	青ピーマン, 人参, こねぎ	りょくとうもやし, たけのこ水煮, ねぎ, ザーサイ, さくらんぼ	760 kcal 32.2 g 25.7 g 2.4 g
29 水	ビビンバ ライチゼリー 牛乳	鶏若鶏肉ひき肉, たまご	牛乳	精白米, 県産玄米入り十穀米, 強化米	米油, ごま油, いらりごま	冷凍県産ほうれん草, 人参	りょくとうもやし, ぶなしめじ	777 kcal 29.6 g 22.7 g 2.1 g
30 木	けんちんうどん バナナ うまかつん 牛乳	豚モモ肉, 豚ばら肉, 冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 油揚げ	牛乳	冷凍うどん, 板こんにやく	米油, うまかつん	人参	大根, ごぼう, ねぎ, ぶなしめじ, パナナ, レモン果汁	777 kcal 31.3 g 26.1 g 2.9 g

※都合により献立変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

