

令和4年 7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 金	麦ごはん 味噌汁 肉じゃがが 精進揚げ 酢の物 牛乳	みそ, 豚モモ肉, 豚ばら肉, かまぼ こ	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, き ざみ庄内麩, じゃ がいも, 三温糖, てんぷら粉, 上白 糖	大豆油, ごま(い り)	人参, 西洋かぼ ちや, 青ピーマ ン, 乾燥唐辛子	なす, 玉葱, 冷凍グ リンピース, りよ くとうもやし	846 kcal 28.0 g 24.2 g 2.6 g
4 月	ミートソーススパゲッティ 切干大根サラダ 粉ふき芋 牛乳	豚ひき肉, 県産大 豆ミート, まぐろ 缶詰(油漬フレグ ライト)	パルメザンチー ズ, わかめ(乾燥, 水戻し), 牛乳	スパゲッティ, 上 白糖, じゃがいも	オリーブ油, 大豆 油	人参, トマト缶 詰, かいわれだい こん	玉葱, 切干大根, 冷 凍とうもろこし	789 kcal 34.1 g 22.6 g 2.5 g
5 火	麦ごはん 味噌汁 あじの南蛮漬け からし和え すいか 牛乳	みそ, 冷凍国産鉄 Ca食物繊維強化 豆腐, 冷凍あじ切 身	しらす干し, 乾燥 細切昆布, 牛乳	精白米, 強化麦 (無圧偏・学給 用), 強化米, 上 白糖	大豆油 	さやいんげん, 乾 燥唐辛子, 冷凍県 産ほうれん草	りよくとうもやし, なめこ, 玉葱, レモ ン, すいか	759 kcal 31.1 g 23.0 g 2.7 g
6 水	あんかけ焼きそば キウイフルーツ とととチーズ 牛乳	豚モモ肉, 冷凍む きえび, うずら卵 水煮缶詰	とととチーズ, 牛 乳	蒸し中華めん, 三 温糖, かたくり粉	大豆油, ごま油	人参	キャベツ, りよくと うもやし, 玉葱, 乾 燥きくらげ, キウイ フルーツ	827 kcal 37.2 g 25.2 g 2.5 g
7 木	麦ごはん スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 七夕ゼリー 牛乳	うずら卵水煮缶 詰, 鶏ひき肉, み そ, もめん豆腐, まぐろ缶詰(油漬 フレグライト)	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, 春雨	大豆油, ごま油	人参, 冷凍オク ラ, ミニトマト	玉葱, ねぎ, ぶなし めじ, たけのこ水 煮, 冷凍グリーンピ ース	826 kcal 34.0 g 24.6 g 2.8 g
8 金	麦ごはん スープ おから入り肉だんごの酢鶏風 おかか和え 国産バレンシアオレンジ 牛乳	たまご, 鶏ひき 肉, おから, かつ お節	牛乳	精白米, 強化麦 (無圧偏・学給 用), 強化米, か たくり粉, 三温糖	大豆油	冷凍県産ほうれ ん草, 人参, 青 ピーマン	えのきたけ, ねぎ, 玉葱, なす, りよ くとうもやし, 国産パ レンシアオレンジ	786 kcal 28.9 g 24.9 g 2.5 g
11 月	麦ごはん スープ チーズチキン大葉巻 ポークビーンス 冷凍みかん 牛乳	冷凍国産鉄Ca食 物繊維強化豆腐, 冷凍チーズチキ ン大葉巻, 冷凍国 産大豆, ウィン ナー	牛乳	精白米, 強化麦 (無圧偏・学給 用), 強化米, か たくり粉, じゃが いも	大豆油	冷凍県産ほうれ ん草, 人参	えのきたけ, 玉葱, 冷凍みかん	819 kcal 27.9 g 25.8 g 2.3 g
12 火	コッペパンサンド(ツナサラダ) わかめサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	まぐろ缶詰(油漬 フレグライト)	わかめ(乾燥、水 戻し), 芽ひじき, ヨーグルト(全脂 無糖), 牛乳	学校給食用パン, グラニュー糖, ナ タデココ	カロリーハーフ マヨネーズ	サラダ菜, ミニト マト	ごぼう, きゅうり, 冷凍とうもろこし, パインアップル缶 詰, キウイフルー ツ, パナナ, レモン 果汁	772 kcal 28.0 g 25.7 g 2.8 g
13 水	麦ごはん 味噌汁 和風とうふハンバーグ かき揚げ 梅ごま和え 牛乳	みそ, 冷凍豆腐と 鶏肉ハンバーグ	わかめ(乾燥、水 戻し), しらす干 し, 芽ひじき, 牛 乳	精白米, 強化麦 (無圧偏・学給 用), 強化米, 三 温糖, かたくり 粉, てんぷら粉, サラダ用こん にやく	大豆油, 白いりご ま	しそ葉, 人参	なめこ, ねぎ, 大根, にがうり, 冷凍とう もろこし, きゅう り, 梅干し	786 kcal 28.5 g 24.6 g 2.6 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。



令和4年 7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
14 木	ゆかりご飯 もずくスープ スペイン風オムレツ ピーナツ和え プリン(豆乳クリーム入り) 牛乳	冷凍国産鉄Ca食 物繊維強化豆腐, たまご, ウィン ナー	冷凍もずく, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦(無圧偏・ 学給用), かたく り粉	無塩バター, ピー ナツあえの素	減塩ゆかり, トマ ト缶詰, 西洋かぼ ちや, 人参, 冷凍 県産ほうれん草 う	えのきたけ, 玉葱, 冷凍えだまめ, りよ くとうもやし, 冷凍 とうもろこし	821 kcal 30.0 g 25.2 g 2.5 g
15 金	わかめご飯 スープ 白身魚のムニエル(バターソース) ラタトゥイユ キウイフルーツ	たまご, 冷凍すけ とうだら切身, ベーコン	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, 三温糖	有塩バター, オ リーブ油, ミック スナッツ	人参, トマト	なす, 玉葱, 黄ピー マン, キウイフルー ツ	800 kcal 31.6 g 25.7 g 2.7 g
19 火	麦ごはん 味噌汁 いわしの蒲揚げ 冷やっこ わさび和え 青梅ゼリー、牛乳	みそ, 油揚, 冷凍 いわし開き, もめ ん豆腐, かつお節	牛乳	精白米, 強化米, 強化麦(無圧偏・ 学給用), かたく り粉, 三温糖	大豆油	こねぎ, オクラ	なす, 生姜, りよ くとうもやし, みよ うが	792 kcal 32.0 g 24.7 g 2.5 g
20 水	おにぎり二種 豚汁 即席漬 すいか 牛乳	豚モモ肉, 豚ばら 肉, みそ	牛乳	精白米, 強化麦 (無圧偏・学給 用), 強化米, 冷 凍さといも, 板こ んにやく	大豆油	減塩ゆかり, 人 参, しそ葉, 乾燥 唐辛子	ごぼう, 大根, なめ こ, ねぎ, なす, き ゅうり, 生姜, すい か	802 kcal 29.7 g 19.6 g 2.6 g
21 木	サラダうどん バナナ 紫芋チップス 牛乳	たまご, まぐろ缶 詰(油漬フレグ ライト)	わかめ(乾燥、水 戻し), 牛乳	冷凍うどん, 紫い もチップス	カロリーハーフ マヨネーズ	トマト	きゅうり, エリン ギ, パナナ, レモン 果汁	756 kcal 30.9 g 26.5 g 3.1 g
22 金	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	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	大豆油, オリーブ 油	人参, 冷凍県産ほ うれん草	玉葱, りよくとうも ろこし, 冷凍ブルーベ リー, 冷凍アップル マンゴー, パナナ, レモン果汁	865 kcal 28.6 g 24.9 g 2.4 g