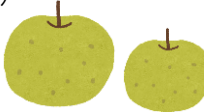


# 令和4年 8月献立表

# 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
25 木	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	大豆油, 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, 冷凍アップルマン ゴー, 冷凍ブルーベ リー, パナナ, レモン 果汁	862 kcal 28.0 g 23.8 g 2.6 g
26 金	麦ごはん 味噌汁 肉野菜炒め ちくわの磯辺揚げ アセロラゼリー、牛乳	みそ, 冷凍国産鉄 Ca食物繊維強化 豆腐, 豚モモ肉, ちくわ	あおのり, 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, てんぷら粉	大豆油	人参, 青ピー マン	えのきたけ, キャベ ツ, 玉葱, りょくとう もやし	824 kcal 31.3 g 22.0 g 2.8 g
29 月	冷やし中華 中華ごま団子 牛乳	たまご, 鶏胸肉 (皮なし)	わかめ(乾燥, 水戻し), 牛乳	冷凍ラーメン(冷 用) 	大豆油	ミニトマト	りょくとうもやし, きゅうり	766 kcal 32.6 g 24.0 g 3.2 g
30 火	麦ごはん 味噌汁 さけの塩焼き 精進揚げ おひたし ドライプルーン、牛乳	みそ, 油揚, 冷凍 さけ切身	乾燥細切昆 布, 牛乳	精白米, 強化麦(無圧 偏・学給用), 強化 米, てんぷら粉	大豆油, いり ごま	西洋かぼ ちゃ, 青ピー マン, 冷凍県 産ほうれん草	大根, ぶなしめじ, ド ライプルーン	780 kcal 31.4 g 22.7 g 2.3 g
31 水	ビビンバ 冷凍みかん アーモンドカル 牛乳	鶏ひき肉, たまご	牛乳	精白米, 県産玄米入 り十穀米, 強化米	大豆油, ごま 油, いりごま, アーモンドカ ル	冷凍県産ほう れん草, 人参	りょくとうもやし, ぶ なしめじ, 冷凍みかん	834 kcal 33.2 g 25.7 g 2.2 g