

令和4年 9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 木	麦ごはん スープ ゴーヤと厚揚げのチャンプルー こんにやくサラダ 梨 牛乳	豚モモ肉、生揚げ、 たまご	わかめ(乾燥、 水戻し)、しらす 干し、牛乳	精白米、強化米、強化 麦(無圧偏・学給用)、 じゃがいも、かたくり粉、三温 糖、サラダ用こんにやく	大豆油 冷凍県産ほうれん草、赤 ピーマン えのきたけ、にがうり、 きゅうり、梨	780 kcal 35.6 g 24.4 g 2.6 g
2 金	麦ごはん スープ ビーマンの肉詰め ピーナツ和え 桃ゼリー、牛乳	うずら卵水煮缶詰、 鶏ひき肉、県産大豆ミート、 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、 薄力粉、乾燥パン粉	オリーブ油、 ピーナツあえの素 青ピーマン、 人参、さやいんげん えのきたけ、玉葱、冷 凍とうもろこし	809 kcal 35.7 g 22.5 g 2.2 g
5 月	麦ごはん スープ エビチリ春巻き ごま和え 杏仁フルーツ、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、 冷凍むきえび	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、 春巻の皮、上白糖、 冷凍あわせの杏仁豆腐	大豆油、いりごま にら、人参 ぶなしめじ、ねぎ、冷 凍グリーンピース、な す、キウイフルーツ、 黄桃缶詰	857 kcal 30.2 g 23.4 g 2.2 g
6 火	コッペパン 県産製ジャム スープ 白身魚のラビゴットソース さつまいものレモン煮 うまかつてん、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、 冷凍たら切身	牛乳	学校給食用パン、か たくり粉、三温糖、 さつまいも、はちみつ、 上白糖	無塩バター、 オリーブ油、 うまかつてん トマト 県産製ジャム、キャ ベツ、えのきたけ、黄 ピーマン、玉葱、きゅう りピクルス、レモン	848 kcal 34.7 g 22.3 g 2.7 g
7 水	麦ごはん スープ タンドリチキン わかめサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	鶏胸肉(皮付き)	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、きざみ庄 内麩、かたくり粉、グラ ニュー糖、ナタデココ	冷凍県産ほうれん草、ト マト りょくとうもやし、 りんご、玉葱、きゅうり、 冷凍ブルーベリー、パナナ、 レモン果汁	806 kcal 33.8 g 24.6 g 2.4 g
8 木	麦ごはん スープ 麻婆豆腐 ハニーバタースイートポテト 即席漬 牛乳	たまご、鶏ひき肉、 みそ、もめん豆腐	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、冷凍さつまいも、 はちみつ	大豆油、ごま油 人参、にら、 乾燥とうがらし 玉葱、コーンクリーム 缶詰、ねぎ、ぶなしめ じ、きゅうり、キャ ベツ、生姜	856 kcal 28.4 g 26.8 g 2.7 g
9 金	月見バーガー スープ みたらし豆腐団子 牛乳	冷凍丸目玉焼き、 冷凍国産鶏豚バーグ、 ペーコン、絹ごし豆腐	牛乳	学校給食用パン、白 玉粉、三温糖、かたくり 粉	カロリーハーフマヨネーズ、 無塩バター 人参、西洋かぼちゃ きゅうりピクルス、 玉葱、マッシュルーム 水煮	875 kcal 34.7 g 26.6 g 3.3 g
12 月	オムライス 豆腐サラダ 粉ふき羊 牛乳	冷凍薄焼玉子、 鶏ひき肉、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐	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、じゃがいも	有塩バター 赤ピーマン 冷凍ミックスベジタブル、 マッシュルーム水煮、 玉葱、きゅうり	778 kcal 25.7 g 26.6 g 2.7 g
13 火	麦ごはん すまし汁 揚げ豆腐ひき肉あんかけ かぼちゃの甘煮 酢の物、牛乳	かつお節(だし用)、 みん豆、 鶏ひき肉、ちくわ	わかめ(乾燥、 水戻し)、みついしこんぶ (だし用)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・ 学給用)、強化米、きざみ庄 内麩、かたくり粉、三 温糖、上白糖	大豆油、いりごま 西洋かぼちゃ、ミニ トマト、乾燥とうがらし ぶなしめじ、生姜、玉 葱、冷凍グリーンピース、 きゅうり	843 kcal 29.7 g 25.1 g 2.1 g
14 水	麦ごはん スープ えびしゅうまい ナムル ライチゼリー、牛乳	うずら卵水煮缶詰、 鶏胸肉(皮なし)	冷凍沖繩もずく、牛乳	精白米、強化米、強化 麦(無圧偏・学給用)、 上白糖	ごま油、いりごま かいわれだいたいこん、 赤ピーマン、乾燥とうが らし えのきたけ、りょく とうもやし	830 kcal 30.6 g 26.6 g 2.4 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 9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	
15 木	麦ごはん 味噌汁 五目玉子焼き かき揚げ ぶどう、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	みついしこんぶ(だし用)、 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、上白糖、 てんぷら粉	人参 なめこ、大根、ねぎ、 生しいたけ、玉葱、 冷凍とうもろこし、 ぶどう	829 kcal 31.5 g 27.2 g 2.4 g
16 金	キーマカレーライス カットバイン とっとチーズ 牛乳	豚ひき肉、レンズ豆(ドライパック)、 冷凍国産大豆	とっとチーズ、牛乳	精白米、県産玄米入り十穀米、 強化米	無塩バター 人参、乾燥とうがらし、 トマト缶詰	839 kcal 29.6 g 25.1 g 2.2 g
20 火	麦ごはん すまし汁 さばの味噌煮 炒り豆腐 わさび和え、牛乳	かつお節(だし用)、 冷凍サバの味噌煮、 もめん豆腐、 鶏ひき肉、たまご	みついしこんぶ(だし用)、 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、上白糖	冷凍県産ほうれん草、 人参、さやいんげん 乾燥椎茸、冷凍グリーン ピース	798 kcal 33.7 g 28.8 g 2.3 g
21 水	ホットドッグ グラムチャウダー フルーツヨーグルト 牛乳	冷凍県産皮なしウインナー、 ベーコン、 冷凍あさり	牛乳、ヨーグルト(全脂無糖)	学校給食用パン、 じゃがいも、グラニュー糖、 ナタデココ	大豆油、有塩バター 青ピーマン、人参 キャベツ、玉葱、 ぶなしめじ、ホール コーン缶詰、 県産カットりんご、 キウイフルーツ	797 kcal 33.3 g 22.5 g 2.4 g
22 木	親子丼風 梨し和え 牛乳	かつお節(だし用)、 鶏ひき肉、たまご	みついしこんぶ(だし用)、 牛乳	精白米、強化米、 強化麦(無圧偏・学給用)、 三温糖	切りみつば、 人参 玉葱、えのきたけ、 きゅうり、梨	807 kcal 34.8 g 22.4 g 2.7 g
26 月	中華丼 キウイフルーツ ソフトヨーグルト 牛乳	冷凍むきえび、 豚モモ肉、うずら卵 水煮缶詰	ソフト元氣ヨーグルト、 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	大豆油、ごま油 人参 キャベツ、りょくとうもやし、 玉葱、乾燥きくらげ、 キウイフルーツ	777 kcal 31.5 g 19.8 g 2.3 g
27 火	麦ごはん スープ おから炒り肉団子のトマト煮 切干大根サラダ ぶどう、牛乳	たまご、 鶏ひき肉、おから、 冷凍国産大豆、 かに風味かまぼこ	バルメザンチーズ、 牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・ 学給用)、強化米、 かたくり粉	人参、 トマト缶詰、 かいわれだいたい こん キャベツ、 ねぎ、 マッシュルーム水煮、 玉葱、 切干大根、 黄ピーマン、 ぶどう	818 kcal 31.3 g 26.8 g 2.5 g
28 水	麦ごはん スープ 油淋鶏風 ツナ和え 杏仁フルーツ、牛乳	鶏モモ肉(皮なし)、 まぐろパック(油漬フレーグイト)	乾燥芽ひじき、牛乳	精白米、強化米、 強化麦(無圧偏・学給用)、 きざみ庄内麩、 かたくり粉、三温糖、 冷凍さつまいも	ごま油、いりごま さやいんげん、 ミニトマト なめこ、 なす、 玉葱、 ねぎ、 キウイフルーツ、 黄桃缶詰	798 kcal 33.9 g 19.8 g 2.3 g
29 木	鯉のクリームスパゲッティ アーモンドカル 牛乳	冷凍鯉スチンレス、 冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐	バルメザンチーズ、 牛乳、 わかめ(乾燥、水戻し)	スパゲッティ、 じゃがいも	オリーブ油、 有塩バター、 アーモンドカル 冷凍県産ほうれん草 玉葱、 ぶなしめじ	782 kcal 33.4 g 25.4 g 2.4 g
30 金	わかめご飯 スープ さばのカレームニエル マリネ かぼちゃのミルク煮	たまご、 冷凍さば切身、 ロースハム	牛乳	精白米、強化米、 強化麦(無圧偏・学給用)、 かたくり粉、 上白糖、三温糖	にら、 西洋かぼちゃ えのきたけ、 玉葱、 きゅうり、 黄ピーマン、 干しぶどう	807 kcal 31.6 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。