

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	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	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	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	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	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	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、ベーコ 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	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	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)、もめん豆腐、 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	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	830 kcal 30.6 g 26.6 g 2.4 g

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	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	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	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、ペー 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	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	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	ソフト元気 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	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	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	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	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	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。

※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。