

令和4年 10月献立表



福島県立ふくしま新世高等学校

令和4年 10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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
3月	麦ごはん 味噌汁 筑前煮 わかめおろし 梨 牛乳	みそ, 冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 鶏モモ肉(皮付き)	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, 板こんにやく, 三温糖	大豆油 人参 なめこ, ねぎ, ごぼう, 国産乾燥椎茸, 冷凍グリーンピース, 大根, 梨	18日	麦ごはん 味噌汁 親子蒸し ごぼうのかき揚げ わさび和え 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	乾燥細切昆布, しらす干し, 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, てんぷら粉 ごま(いり), 大豆油	冷凍県産ほうれん草 大根, ぶなしめじ, 玉葱, 生姜, ごぼう, 青梅ゼリー	798 kcal 31.3 g 24.5 g 2.7 g	30.6 g 26.4 g 2.4 g	
4日	麦ごはん スープ サーモンフライ 豚肉ときのこのトマト煮 かぼちゃサラダ 牛乳	冷凍サーモンフライ, 豚モモ肉, 冷凍国産大豆, ロースハム	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, じゃがいも, 上白糖	大豆油, カロリーハーブマヨネーズ	19日	麦ごはん スープ チーズチキン大葉巻 ポークビーンズ りんご 牛乳	たまご, 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 人参 キャベツ, マッシュルーム水煮, 玉葱, りんご	833 kcal 33.0 g 24.9 g 2.7 g	801 kcal 26.8 g 25.0 g 2.3 g	
5日	カレーライス 豆腐サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	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), ヨーグルト(全脂無糖), 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, じゃがいも, グラニュー糖	大豆油	20日	フレンチトースト(はちみつ&りんご) スープ フルーツヨーグルト 牛乳	たまご	牛乳, ヨーグルト(全脂無糖)	学校給食用パン, 上白糖, はちみつ, きざみ庄内麩, かたくり粉, グラニュー糖	有塩バター 冷凍県産ほうれん草	県産角切りりんご, りょくとうもやし, えのきたけ, 柿, キウイフルーツ, パナナ, レモン果汁	867 kcal 28.1 g 23.3 g 2.4 g	840 kcal 32.4 g 24.7 g 2.4 g
6日	コッペパン 県産りんごジャム スープ たまごグラタン マリネ キウイフルーツ 牛乳	たまご, ロースハム	乾燥細切昆布, 牛乳, シュレットチーズ	学校給食用パン, かたくり粉, マカロニ, 乾燥パン粉, 上白糖	オリーブ油 西洋かぼちゃ	21日	麦ごはん かき玉汁 鱈の香味焼 金平ごぼう なめこおろし 早生みかん 牛乳	たまご, 冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, かつお節(だし用), 冷凍鱈切身	牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, 三温糖 ごま油, 大豆油, ごま(いり)	みつば, 人参, 乾燥とうがらし 生姜, ねぎ, ごぼう, 大根, なめこ, 早生みかん	812 kcal 32.1 g 24.2 g 3.0 g	782 kcal 33.2 g 23.7 g 2.1 g	
7日	麦ごはん スープ 塩麻婆豆腐 伴三糸 バナナ 牛乳	たまご, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, かに風味かまぼこ	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, 普通はるさめ, 三温糖	大豆油, ごま油, ごま(いり)	24日	カジキかつバーガー ミネストローネ りんごとさつま芋の重ね煮 牛乳	冷凍県産カジキカツ, たまご, ベーコン, 冷凍国産大豆	牛乳	学校給食用パン, さつまいも, 三温糖 大豆油, カロリーハーブマヨネーズ, 有塩バター	人参, トマト缶詰 きゅうりピクルス, キャベツ, 玉葱, ぶなしめじ, りんご, 干しぶどう	795 kcal 31.1 g 23.4 g 2.3 g	776 kcal 29.4 g 26.1 g 2.7 g	
11日	麦ごはん スープ オイスターソース煮 梅おかか とつとチーズ 牛乳	うずら卵水煮缶詰, 生揚, 鶏ひき肉, かつお節	わかめ(乾燥, 水戻し), 乾燥芽ひじき, とつとチーズ, 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, かたくり粉, サラダ用こんにやく	大豆油	25日	麦ごはん たぬき汁 秋刀魚味噌煮 おから炒り からし和え 牛乳	さつま揚げ, 油揚げ, 冷凍秋刀魚味噌煮, おから, 豚ひき肉, 冷凍国産大豆, 蒸しかまぼこ	牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, 板こんにやく, かたくり粉, 三温糖	大豆油 人参, かいわれだいこん えのきたけ, ねぎ, 生姜, ごぼう, 国産乾燥椎茸, りょくとうもやし	763 kcal 34.1 g 25.3 g 2.6 g	782 kcal 30.2 g 26.2 g 2.6 g	
12日	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, まぐろ缶詰(油漬フレーカイト)	パルメザンチーズ, わかめ(乾燥, 水戻し), 牛乳	スパゲッティ, 薄力粉, 上白糖, じゃがいも	オリーブ油, 大豆油	26日	ピビンバ 柿 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(いり), 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, 柿	791 kcal 32.7 g 24.4 g 2.4 g	821 kcal 32.8 g 25.7 g 2.2 g	
13日	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 ぶどう 牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, たまご, ウィンナー, 冷凍国産大豆	冷凍もずく, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦(無圧偏・学給用), じゃがいも	無塩バター, ピーナツあえの素	27日	麦ごはん スープ 白身魚と野菜の甘酢あん 塩昆布和え 早生みかん 牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 冷凍鱈切身	わかめ(乾燥, 水戻し), 塩昆布, 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, 上白糖	大豆油, ごま油, 白ごま(いり) 人参, 青ピーマン, 乾燥とうがらし 玉葱, ぶなしめじ, きゅうり, 早生みかん	778 kcal 30.6 g 23.3 g 2.4 g	780 kcal 28.8 g 22.2 g 2.3 g	
14日	麦ごはん 味噌汁 ホキの竜田揚げ 煮物 白和え うまかつてん, 牛乳	みそ, 油揚げ, 冷凍ホキ竜田揚げ, さつま揚げ, もめん豆腐	牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, 玉こんにやく, 三温糖, 上白糖	大豆油, ごま(いり), うまかつてん	28日	カレーうどん フルーツヨーグルト 紫いもチップス 牛乳	豚モモ肉, 豚ばら肉	ヨーグルト(全脂無糖), 牛乳	冷凍うどん, かたくり粉, グラニュー糖, 紫いもチップス	大豆油 人参 玉葱, ぶなしめじ, ねぎ, 冷凍グリーンピース, りんご, キウイフルーツ, ナタデココ	763 kcal 30.1 g 25.4 g 2.6 g	748 kcal 28.1 g 22.8 g 2.8 g	
17日	麦ごはん 味噌汁 和風とうふハンバーグ ひじき炒め煮 ごま和え 紫芋チップス 牛乳	みそ, 冷凍豆腐と鶏肉ハンバーグ, 焼きちくわ, 冷凍国産大豆	わかめ(乾燥, 水戻し), 乾燥ひじき, 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, 糸こんにやく, 上白糖, 紫いもチップス	大豆油, ごま(いり) かいわれだいこん, 人参, 小松菜	31日	麦ごはん かぼちゃスープ 鶏肉ときのこのソテー わかめサラダ 粉ふき芋 かぼちゃパバロア 牛乳	ベーコン, 鶏胸肉(皮付き), 冷凍国産大豆	牛乳, 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, サラダ用こんにやく, じゃがいも	人参, 西洋かぼちゃ, 赤ピーマン 玉葱, にんにく, ぶなしめじ, マッシュルーム水煮, きゅうり	765 kcal 29.5 g 22.0 g 2.7 g	819 kcal 37.0 g 22.1 g 2.2 g	