

令和6年度 5月予定献立表

福島県立会津第二高等学校

| 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 | 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 水 | 麻婆豆腐丼 牛乳 ほうれん草のごまサラダ もやしのすまし汁 よもぎだんご | 木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、わかめ (乾燥、水戻し) | 米ぬか油、かたくり粉、給食用白米、 おおむぎ(押麦)、給食用強化米、ご ま(いり) | ねぎ、にんじん、干し椎茸、冷凍ほう れん草カット、レタス、とうもろこ し(加氷冷凍)、りょくとうもやし | 846 kcal 32.1 g 24.9 g 2.1 g | 21 火 | 地場産豚と野菜の五目うどん 牛乳 福島県産厚焼き玉子 大学芋 ジョア白ぶどう | 豚モモ(脂身付き)、牛乳、福島県産 厚焼き玉子、ジョア マスカット | うどん(ゆで)、米ぬか油、さつまい も、上白糖、ごま(いり) | にんじん、りょくとうもやし、キャ ベツ、ねぎ、干し椎茸 | 721 kcal 31.8 g 24.3 g 2.4 g |
| 7 火 | ミートソーススパゲティ 牛乳 トマトサラダ 卵スープ | 豚ひき肉、牛ひき肉、パルメザン チーズ、牛乳、たまご | ソフト麺、上白糖 | にんじん、玉葱、トマト缶詰(ホー ル)、トマト、レタス、きゅうり、ぶ なしめじ | 826 kcal 34.8 g 27.0 g 2.9 g | 22 水 | 豚丼 牛乳 キャロットサラダ ふわふわ卵スープ | 豚ロース(脂身付き)、牛乳、たまご | 給食用白米、おおむぎ(押麦)、給食 用強化米、しらたき、上白糖、ごま (乾) | 玉葱、にんじん、レタス、冷凍ほうれ ん草カット、えのきたけ | 814 kcal 33.6 g 27.0 g 2.3 g |
| 8 水 | 発芽米入りご飯 牛乳 酢豚 ほうれん草のピーナツサラダ かぶの中華スープ 果物(いちご) | 牛乳、豚モモ(脂身付き) | 給食用白米、給食用強化米、白い発 芽胚芽米、かたくり粉、米ぬか油、上 白糖、らっかせい(いり) | にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、青 ピーマン、干し椎茸、だいちもやし、 冷凍ほうれん草カット、かぶ、ぶな しめじ、いちご | 823 kcal 30.4 g 25.1 g 2.3 g | 23 木 | 海軍風ポークカレー 牛乳 アスパラサラダ 舞茸とねぎの味噌汁 | 豚モモ(脂身付き)、ミックスチーズ R、牛乳、カットわかめ、米みそ(淡色 辛みそ) | 給食用白米、給食用強化米、おおむ ぎ(押麦)、オリーブ油、はちみつ | 玉葱、にんじん、アスパラガス(ゆ で)、レタス、とうもろこし(加氷冷 凍)、まいたけ、ねぎ | 733 kcal 27.1 g 20.1 g 2.2 g |
| 9 木 | 発芽米入りご飯 牛乳 和風ハンバーグ ポテトサラダ 春の香り汁 | 牛乳、鉄腕ハンバーグ、米みそ(淡色 辛みそ) | 給食用白米、給食用強化米、白い発 芽胚芽米、上白糖、かたくり粉、米ぬ か油、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄 型) | だいこん、にんじん、玉葱、きゅう り、パセリ、キャベツ、ごぼう、ぶな しめじ | 808 kcal 26.5 g 24.1 g 2.7 g | 24 金 | 給食ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ほうれん草と錦糸卵のサラダ けんちん汁風 | 牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、(鉄分 強化)錦糸玉子、木綿豆腐 | 給食用白米、給食用強化米、白い発 芽胚芽米、薄力粉、かたくり粉、米ぬ か油、ごま(乾)、板こんにやく | 冷凍ほうれん草カット、にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ | 805 kcal 28.5 g 28.0 g 2.0 g |
| 10 金 | ビーフカレー 牛乳 彩りサラダ 茄子と油揚げの味噌汁 | 輸入牛モモ(脂身付き)、牛乳、たま ご、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | じゃがいも、米ぬか油、給食用白米、 給食用強化米、おおむぎ(押麦) | にんじん、玉葱、冷凍ほうれん草 カット、レタス、赤ピーマン、なす | 778 kcal 30.0 g 21.9 g 2.2 g | 27 月 | 発芽米入りご飯 牛乳 さばのトマト味噌煮 肉じゃが かぶのすまし汁 | 牛乳、冷凍サバ味噌煮、豚モモ(脂身 付き) | 給食用白米、給食用強化米、白い発 芽胚芽米、じゃがいも、しらたき、調 合油、上白糖 | にんじん、玉葱、干し椎茸、冷凍イン ゲン、かぶ、ぶなしめじ | 820 kcal 29.2 g 25.6 g 2.2 g |
| 13 月 | 親子丼 牛乳 大根サラダ 豆腐とねぎの味噌汁 | たまご、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、焼 きのり、牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ) | 上白糖、給食用白米、白い発芽胚芽 米、給食用強化米 | 玉葱、糸みつば、干し椎茸、しょうが (酢漬)、だいこん、きゅうり、にんじ ん、ねぎ | 792 kcal 33.6 g 24.2 g 2.7 g | 28 火 | 味噌たんめん 牛乳 春巻き ほうれん草のピーナツサラダ 果物(キウイフルーツ) | 豚モモ(脂身付き)、牛乳 | 中華めん(ゆで)、米ぬか油、大豆油、 ピーナツあえの素 | 玉葱、にんじん、キャベツ、にら、 りょくとうもやし、干し椎茸、春巻 き、ほうれん草、★キウイフルー ツ | 760 kcal 32.5 g 24.7 g 2.7 g |
| 14 火 | ココア揚げパン 牛乳 チーズオムレツ ポトフ 果物(オレンジ) | 牛乳、チーズオムレツ、鶏成鶏肉モ モ(皮なし) | 給食用パン(粉)、米ぬか油、じゃ がいも | 冷凍国産ミニブロッコリー、玉葱、 にんじん、エリンギ、ネーブル | 745 kcal 34.2 g 26.6 g 2.8 g | 29 水 | オムライス 牛乳 大根サラダ ミネストローネ | 鶏成鶏肉モモ(皮なし)、オムライ ス用薄焼き玉子、牛乳、ベーコン、国産 冷凍大豆 | 給食用白米、白い発芽胚芽米、給食 用強化米、大豆油、じゃがいも | 玉葱、にんじん、だいこん、きゅう り、セロリー、トマト缶詰(ホール) | 754 kcal 27.8 g 21.7 g 2.1 g |
| 15 水 | キャロットライス 牛乳 マカロニグラタン ジュリアンスープ きになる野菜ミニアップル&キャロット | 牛乳、鶏成鶏肉モモ(皮なし)、ミッ クスチーズR | 給食用白米、給食用強化米、ごま (乾)、米ぬか油、マカロニ・スパゲッ ティ、有塩バター | にんじん、冷凍国産ミニブロッコ リー、玉葱、キャベツ | 884 kcal 28.3 g 24.4 g 2.9 g | 30 木 | カレーライス 牛乳 小松菜とレタスの彩りサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 | 豚肩ロース(脂身付)、牛乳、木綿豆 腐、カットわかめ、米みそ(淡色辛み そ) | 給食用白米、給食用強化米、おおむ ぎ(押麦)、じゃがいも | 玉葱、にんじん、大根(福神漬)、小松 菜IQF、レタス、とうもろこし(加氷 冷凍) | 827 kcal 27.9 g 25.3 g 3.1 g |
| 16 木 | 発芽米入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 五目きんぴら かきたま汁 | 牛乳、冷凍サバ味噌煮、たまご | 給食用白米、給食用強化米、白い発 芽胚芽米、しらたき、米ぬか油、上白 糖、ごま油、ごま(いり) | にんじん、ごぼう、れんこん(ゆで)、 冷凍インゲン、とうがらし(乾)、ね ぎ | 792 kcal 26.6 g 27.5 g 2.3 g | 31 金 | たけのこご飯 牛乳 照り焼きソースハンバーグ パスタサラダ ニラ玉汁 | 油揚げ、牛乳、たまご | 上白糖、給食用白米、白い発芽胚芽 米、給食用強化米、マカロニ・スパ ゲッティ、マヨネーズ(卵黄型) | たけのこ(水煮)、にんじん、玉葱、レ タス、にら | 766 kcal 26.1 g 24.4 g 2.3 g |
| 17 金 | 発芽米入りご飯 牛乳 青椒肉絲 春雨サラダ なめこと豆腐の味噌汁 | 牛乳、豚モモ(脂身付き)、絹ごし豆 腐、米みそ(淡色辛みそ) | 給食用白米、給食用強化米、白い発 芽胚芽米、米ぬか油、ごま油、かたく り粉、普通はるさめ(乾) | 青ピーマン、玉葱、たけのこ(水煮)、 にんじん、とうもろこし(加氷冷 凍)、小松菜IQF、なめこ、ねぎ | 736 kcal 28.0 g 20.0 g 2.0 g | | | | | | |
| 20 月 | 発芽米入りご飯 牛乳 白身魚フライタルソースがけ ほうれん草のピーナツサラダ 豚汁 | 牛乳、白身魚フライ(冷凍)、豚モモ (脂身付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛 みそ) | 給食用白米、給食用強化米、白い発 芽胚芽米、米ぬか油、らっかせい(い り)、さといも、板こんにやく | 冷凍ほうれん草カット、レタス、に んじん、とうもろこし(加氷冷凍)、 ごぼう、だいこん、ねぎ | 768 kcal 26.0 g 22.8 g 1.9 g | | | | | | |

※都合により献立を変更する場合があります。