

令和6年度 11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
5 火	発芽米入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 五目きんぴら じゃが芋と玉葱のスープ	牛乳, 冷凍サバ味噌煮, 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, しらたき, 米ぬか油, 上白糖, ごま油, ごま(いり), じゃがいも	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), 玉葱	782 kcal 24.9 g 24.7 g 2.1 g	19 火	カレーうどん 牛乳 いなり寿司 ほうれん草と錦糸卵の和え物 ジョア白ぶどう	豚モモ(脂身付き), 油揚げ, 牛乳, (鉄分強化)錦糸玉子, ジョアマスカット	うどん(ゆで), 米ぬか油, ごま(いり)	だいこん, にんじん, ねぎ, 冷凍ほうれん草カット	712 kcal 33.6 g 24.1 g 3.3 g
6 水	ナン 牛乳 タンンドリーチキン イタリアンサラダ コーンスープ 果物(みかん)	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), ヨーグルト(全脂無糖), プロセスチーズ	ナン, はちみつ, オリーブ油	トマト, 冷凍国産ミニブロッコリー, とうもろこし缶詰(クリーム), 玉葱, 温州蜜柑(早生, 生)	790 kcal 31.1 g 31.5 g 3.6 g	20 水	発芽米入りご飯 牛乳 和風ハンバーグ ポテトサラダ もやしと油揚げの味噌汁	牛乳, 鉄腕ハンバーグ, 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, 上白糖, かたくり粉, 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, りょくとうもやし	784 kcal 26.5 g 23.6 g 2.7 g
7 木	キーマカレーライス 牛乳 コールスローサラダ ミネストローネ風	豚ひき肉, 国産冷凍大豆, 牛乳	給食用白米, 白い発芽胚芽米, 給食用強化米, じゃがいも	玉葱, にんじん, トマト缶詰(ホール), キャベツ, きゅうり, とうもろこし(加味冷凍)	790 kcal 28.3 g 23.8 g 1.7 g	21 木	発芽米入りご飯 牛乳 さばの柔らかしょうゆ煮 ひじきの炒め煮 豆腐となめこの味噌汁	牛乳, 冷凍サバ味噌煮, 干ひじき(スリッパ釜, 乾), 大豆(国産, ゆで), 油揚げ, 木綿豆腐, 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, 大豆油, 上白糖	にんじん, 冷凍インゲン, なめこ	790 kcal 28.4 g 26.9 g 2.5 g
8 金	ピラフ 牛乳 マカロニグラタン ジュリアンスープ	牛乳, 鶏成鶏肉モモ(皮なし), ミックスチーズR	給食用白米, 白い発芽胚芽米, 給食用強化米, 有塩バター, マカロニス・パゲッティ	玉葱, にんじん, とうもろこし(加味冷凍), 冷凍ほうれん草カット, キャベツ	794 kcal 29.6 g 22.5 g 3.4 g	22 金	栗ご飯 牛乳 おでん風煮 ひじきいりシューマイ かき玉汁 果物(オレンジ)	牛乳, がんもどき, たまご	日本ぐり, 給食用白米, 給食用強化米, 白い発芽胚芽米, 板こんにゃく	だいこん, 冷凍インゲン, にんじん, ねぎ, ネーブル	774 kcal 26.9 g 22.1 g 2.5 g
11 月	発芽米入りご飯 牛乳 会津の豚肉しょうが焼き ほうれん草のピーナツサラダ けんちん汁	牛乳, 豚モモ(脂身付き), 木綿豆腐, 油揚げ	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), 板こんにゃく	玉葱, 冷凍ほうれん草カット, にんじん, とうもろこし(加味冷凍), ごぼう, だいこん, ねぎ	782 kcal 34.7 g 20.4 g 2.7 g	25 月	発芽米入りご飯 牛乳 照り焼きチキン 肉じゃが かぶの味噌汁	牛乳, 照り焼きチキン, 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, じゃがいも, しらたき, 大豆油, 上白糖	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, 冷凍インゲン, かぶ	774 kcal 30.2 g 20.5 g 2.4 g
12 火	肉野菜味噌ラーメン 牛乳 にくまん 果物(りんご)	豚モモ(脂身付き), 牛乳	中華めん(ゆで), 米ぬか油, 肉まん	にんじん, にら, りょくとうもやし, はくさい, ねぎ, きくらげ(乾), りんご	730 kcal 33.7 g 19.3 g 2.3 g	26 火	味噌たんめん 牛乳 チーズオムレツ ブロッコリーのおかか和え 果物(柿)	豚モモ(脂身付き), 牛乳, チーズオムレツ, かつお加工品(かつお節)	中華めん(ゆで), 米ぬか油	にんじん, キャベツ, にら, りょくとうもやし, ねぎ, きくらげ(乾), 冷凍ほうれん草カット, かき(渋抜き)	737 kcal 35.9 g 24.0 g 2.9 g
13 水	地場産ポークカレー 牛乳 大根サラダ 豆腐とねぎの味噌汁	豚モモ(脂身付き), 牛乳, 木綿豆腐, 米みそ(赤色辛みそ)	給食用白米, おおむぎ(押麦), 給食用強化米, じゃがいも	玉葱, にんじん, 大根(福神漬), だいこん, きゅうり, とうもろこし(加味冷凍), ねぎ	783 kcal 29.1 g 20.0 g 2.8 g	27 水	発芽米入りご飯 牛乳 鶏の唐揚げ トマトサラダ 豚汁	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), 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, かたくり粉, 米ぬか油, さともいも, 板こんにゃく	トマト, レタス, とうもろこし(加味冷凍), ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	782 kcal 28.4 g 25.9 g 1.9 g
14 木	麻婆豆腐丼 牛乳 ほうれん草のごま和え 中華風たまごスープ	木綿豆腐, 豚ひき肉, 牛乳, たまご	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), 上白糖	ねぎ, にんじん, 干し椎茸, 冷凍ほうれん草カット, だいこん	767 kcal 30.2 g 23.9 g 3.2 g	28 木	ドライカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ トマトと豆の洋風スープ	豚ひき肉, 牛乳, たまご, 木綿豆腐, 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	にんじん, 玉葱, 冷凍国産ミニブロッコリー, きゅうり, レタス, トマト, キャベツ, ぶなしめじ	752 kcal 29.0 g 23.4 g 2.0 g
15 金	親子丼 牛乳 春雨サラダ さつま芋味噌汁	たまご, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), 牛乳, 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, 普通はるさめ(乾), さつまいも	玉葱, 糸みつば, 干し椎茸, しょうが(酢漬), にんじん, レタス, きゅうり, ねぎ	782 kcal 29.0 g 20.1 g 3.1 g	29 金	舞茸ご飯 牛乳 鮭のコーンマヨネーズ焼き 五目豆煮 なめこと豆腐のすまし汁	油揚げ, 牛乳, ぎんざけ(養殖), 大豆(国産, ゆで), こんぶ, 絹ごし豆腐	上白糖, 給食用白米, 給食用強化米, 白い発芽胚芽米, マヨネーズ(全卵型), 板こんにゃく	まいたけ, にんじん, とうもろこし(加味冷凍), ごぼう, れんこん, 干し椎茸, なめこ	769 kcal 30.7 g 23.2 g 2.7 g
18 月	キャロットライス 牛乳 クリームシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	給食用白米, 白い発芽胚芽米, 給食用強化米, ごま(乾), 米ぬか油, 有塩バター, さつまいも	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, とうもろこし(加味冷凍), 冷凍国産ミニブロッコリー, レタス	787 kcal 28.1 g 19.3 g 2.1 g						

※都合により献立を変更する場合があります。