

# 令和6年度12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
2月	発芽米入りご飯 牛乳 さつまいものクリームシチュー 春雨サラダ	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	給食用白米, 給食用強化米, 白い発芽胚芽米, さつまいも, 普通はるさめ(乾)	にんじん, 玉葱, とうもろこし(か-秘冷凍), きゅうり	753 kcal 26.1 g 16.0 g 1.2 g
3火	味噌肉野菜ラーメン 牛乳 春巻き ほうれん草ごま和え ヤクルト	豚モモ(脂身付き), 牛乳, ヤクルト	中華めん(ゆで), 米ぬか油, ごま(乾)	玉葱, にんじん, 青ピーマン, りょくとうもやし, たけのこ(水煮), キャベツ, にら, 干し椎茸, ほうれんそう	728 kcal 33.0 g 21.9 g 2.7 g
4水	発芽米入りご飯 牛乳 麻婆茄子 ほうれん草ともやしのナムル風豚汁	牛乳, 豚ひき肉, 豚モモ(脂身付き), 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, かたくり粉, ごま(乾), さといも, 板こんにゃく	なす, 青ピーマン, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, 冷凍ほうれん草カット, りょくとうもやし, とうもろこし(か-秘冷凍), ごぼう, だいこん	787 kcal 28.8 g 24.7 g 2.3 g
5木	キャロットライス 牛乳 マカロニグラタン ポトフ	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, ごま(乾), 米ぬか油, マカロニ・スパゲッティ, 有塩バター, じゃがいも	にんじん, 冷凍ほうれん草カット, 玉葱, キャベツ	787 kcal 27.1 g 23.0 g 1.7 g
6金	発芽米入りご飯 牛乳 鯖立田揚げ 大根のそぼろあんかけ 舞茸の味噌汁 果物(オレンジ)	牛乳, さば立田揚げ, 鶏若鶏肉ひき肉, 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, かたくり粉	だいこん, にんじん, 冷凍インゲン, まいたけ, かぶ, ネーブル	798 kcal 25.0 g 27.0 g 2.0 g
9月	発芽米入りご飯 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) ブロッコリーのサラダ なめこの味噌汁 果物(りんご)	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), 絹ごし豆腐, 米みそ(淡色辛みそ)	給食用白米, 白い発芽胚芽米, 給食用強化米, かたくり粉, 米ぬか油, ごま(いり), 上白糖, ごま油	ねぎ, にんじん, とうもろこし(か-秘冷凍), レタス, ほうれんそう(冷凍), なめこ, りんご	796 kcal 26.9 g 25.5 g 1.8 g
10火	ミートソーススパゲッティ 牛乳 トマトのサラダ かぶ入りスープ	豚ひき肉, 牛ひき肉, パルメザンチーズ, 牛乳	マカロニ・スパゲッティ, 上白糖	にんじん, 玉葱, パセリ, トマト缶詰(ホール), 冷凍国産ミニブロッコリー, レタス, とうもろこし(か-秘冷凍), かぶ	797 kcal 33.1 g 25.2 g 2.5 g
11水	ピラフ 牛乳 冬野菜の豆乳入りスープ ブロッコリーとチーズのサラダ	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), 豆乳, プロセスチーズ	給食用白米, 白い発芽胚芽米, 給食用強化米, 有塩バター	玉葱, にんじん, とうもろこし(か-秘冷凍), はくさい, ぶなしめじ, 冷凍国産ミニブロッコリー, レタス, 赤ピーマン	728 kcal 29.3 g 19.3 g 2.8 g
12木	発芽米入りご飯 牛乳 とろりたっぷりチーズハンバーグ 大根サラダ じゃが芋とたまねぎの味噌汁	牛乳, ハンバーグ(冷凍), プロセスチーズ, 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, 有塩バター, かたくり粉, じゃがいも	だいこん, きゅうり, にんじん, 玉葱	793 kcal 27.3 g 24.0 g 2.9 g
13金	発芽米入りご飯 牛乳 さばのト味噌煮 肉じゃが もやしの味噌汁	牛乳, 冷凍サバ味噌煮, 豚モモ(脂身付き), 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, りょくとうもやし, にら	787 kcal 28.1 g 25.2 g 2.1 g
16月	発芽米入りご飯 牛乳 酢豚 レタスサラダ ニラ玉汁 果物(いちご)	牛乳, 豚モモ(脂身付き), たまご	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, レタス, にら, いちご	772 kcal 29.2 g 21.4 g 3.1 g
17火	醤油ラーメン 牛乳 厚焼き卵 大学芋 クリスマスケーキ	豚モモ(脂身付き), 牛乳, 厚焼きたまご	中華めん(ゆで), 米ぬか油, さつまいも, 上白糖, ごま(いり), クリスマスケーキ(チョコレート)	玉葱, にんじん, はくさい, りょくとうもやし, たけのこ(水煮), にら, 干し椎茸	760 kcal 31.0 g 25.6 g 2.7 g