

# 令和6年度1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<br>血や肉になる                               | 黄の仲間<br>熱や力の元になる   | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | 日       | 献立名  | 赤の仲間<br>血や肉になる                        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|--|--|--|---|---------------------------------------|---------|--|---------------------------------------|---|---|---------------------------------------|
| 8<br>水  | 発芽米入りご飯<br>牛乳<br>和風ハンバーグ<br>りんご入りポテトサラダ<br>ミネストローネ     | 牛乳, 鉄腕ハンバーグ, 国産冷凍大豆                          | 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, りんご, きゅうり, キャベツ, 玉葱, トマト缶詰(ホール)                                 | 772 kcal<br>26.1 g<br>21.0 g<br>1.9 g | 28<br>火 | きなこ揚げパン<br>牛乳<br>鮭のクリームシチュー<br>コールスローサラダ<br>ミルクプリン         | きな粉(大豆), 牛乳, 秋鮭切身・鮭角切                 | 給食用パン(粉), 米ぬか油, 上白糖, さつまいも                                | 玉葱, にんじん, キャベツ, とうもろこし(加熱冷凍), きゅうり        | 791 kcal<br>31.4 g<br>24.9 g<br>2.3 g |
| 9<br>木  | ポークカレー<br>牛乳<br>大根サラダ<br>白菜の味噌汁                        | 豚モモ(脂身付き), 牛乳, 油揚げ, 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, 大豆油, ごま(いり)                        | 玉葱, にんじん, 大根(福神漬), だいこん, きゅうり, はくさい   | 770 kcal<br>28.0 g<br>20.9 g<br>2.5 g | 29<br>水 | 八宝菜丼<br>牛乳<br>れんこん入り肉団子<br>もやしの味噌汁                         | 豚モモ(脂身付き), 牛乳, 油揚げ, 米みそ(淡色辛みそ)        | 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                      | にんじん, はくさい, 玉葱, 干し椎茸, りよくとうもやし            | 775 kcal<br>32.3 g<br>22.4 g<br>2.5 g |
| 10<br>金 | 二色丼(そぼろと炒り卵)<br>牛乳<br>ほうれん草のピーナツサラダ<br>さつま芋味噌汁         | 鶏若鶏肉ひき肉, たまご, 牛乳, 米みそ(淡色辛みそ)                 | 上白糖, 大豆油, 米ぬか油, 給食用白米, 給食用強化米, おおむぎ(押麦), らっかせい(いり), さつまいも          | しょうが(酢漬), 冷凍ほうれん草カット, にんじん, とうもろこし(加熱冷凍), ねぎ                                | 783 kcal<br>30.6 g<br>22.3 g<br>2.7 g | 30<br>木 | 発芽米入りご飯<br>牛乳<br>マカロニグラタン<br>里芋の煮物<br>大根の味噌汁               | 牛乳, 鶏成鶏肉モモ(皮なし), ミックスチーズR, 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, マカロニ・スパゲッティ, 有塩バター, さといも(冷凍), 上白糖 | 玉葱, にんじん, さやいんげん(ゆで), だいこん, ねぎ            | 792 kcal<br>27.4 g<br>20.7 g<br>3.1 g |
| 14<br>火 | 味噌もやしラーメン<br>牛乳<br>焼きおにぎり<br>小松菜のピーナツ和え<br>果物(みかん)     | 豚モモ(脂身付き), 牛乳                                | 中華めん(ゆで), 米ぬか油, 焼きおにぎり, らっかせい(いり)                                  | 玉葱, にんじん, りよくとうもやし, たけのこ(水煮), にら, 干し椎茸, ねぎ, 小松菜IQF, 温州蜜柑(早生, 生)             | 798 kcal<br>34.7 g<br>17.6 g<br>2.8 g | 31<br>金 | キャロットライス<br>牛乳<br>タンドリーチキン<br>レタスサラダ<br>ジュリアンスープ<br>チーズケーキ | 牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), ヨーグルト(全脂無糖)          | 給食用白米, 給食用強化米, 白い発芽胚芽米, ごま(乾), 米ぬか油, オリーブ油                | にんじん, レタス, とうもろこし(加熱冷凍), きゅうり, 玉葱, 冷凍インゲン | 792 kcal<br>27.2 g<br>24.0 g<br>2.8 g |
| 15<br>水 | 麻婆豆腐丼<br>牛乳<br>ほうれん草のごま和え<br>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  | 790 kcal<br>32.1 g<br>25.0 g<br>2.8 g |         |  |                                       |   |   |                                       |
| 16<br>木 | 発芽米入りご飯<br>牛乳<br>タラフライ(タルタルソース)<br>スパゲティーサラダ<br>里芋の味噌汁 | 牛乳, 白身魚フライ(冷凍), 油揚げ, 米みそ(赤色辛みそ)              | 給食用白米, 給食用強化米, 白い発芽胚芽米, 米ぬか油, マカロニ・スパゲッティ, マヨネーズ(卵黄型), さといも(冷凍)    | にんじん, 玉葱, レタス   | 781 kcal<br>22.1 g<br>27.2 g<br>2.0 g |         |  |                                       |   |   |                                       |
| 17<br>金 | 親子丼<br>牛乳<br>ブロッコリーのサラダ<br>舞茸の味噌汁<br>果物(いちご)           | 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  | 玉葱, 糸みつば, 干し椎茸, しょうが(酢漬), 冷凍国産ミニブロッコリー, にんじん, とうもろこし(加熱冷凍), まいたけ, だいこん, いちご | 757 kcal<br>30.1 g<br>20.5 g<br>2.9 g |         |  |                                       |   |   |                                       |
| 20<br>月 | チャーハン<br>牛乳<br>春巻き<br>春雨サラダ<br>青梗菜のスープ<br>果物(りんご)      | ベーコン, たまご, 牛乳                                | 給食用白米, 白い発芽胚芽米, 給食用強化米, 米ぬか油, 普通はるさめ(乾)                            | ねぎ, にんじん, 春巻き, とうもろこし(加熱冷凍), きゅうり, チンゲンツァイ, ぶなしめじ, りんご                      | 785 kcal<br>21.4 g<br>25.0 g<br>2.1 g |         |  |                                       |   |   |                                       |
| 21<br>火 | ミートソーススパゲティ<br>牛乳<br>ブロッコリーのサラダ<br>コーンポタージュ(非常食用)      | 豚ひき肉, 牛乳                                     | マカロニ・スパゲッティ, 上白糖, オリーブ油  | にんじん, 玉葱, トマト缶詰(ホール), 冷凍国産ミニブロッコリー, とうもろこし(加熱冷凍), トマト                       | 791 kcal<br>31.4 g<br>24.3 g<br>1.7 g |         |  |                                       |   |   |                                       |
| 22<br>水 | 発芽米入りご飯<br>牛乳<br>油淋鶏(ユーリンチー)<br>ほうれん草のピーナツサラダ<br>けんちん汁 | 牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), 木綿豆腐                        | 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, ごま(いり), ピーナツあえの素, 板こんにゃく | ねぎ, 冷凍ほうれん草カット, とうもろこし(加熱冷凍), ごぼう, だいこん, にんじん                               | 772 kcal<br>27.0 g<br>25.4 g<br>1.8 g |         |  |                                       |   |   |                                       |
| 23<br>木 | 発芽米入りご飯<br>牛乳<br>さばの味噌煮<br>茄子ピーマンのそぼろあん<br>こづゆ         | 牛乳, 冷凍サバ味噌煮, 豚ひき肉, ほたてが(貝柱, 煮干し)             | 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, さといも(冷凍), しらたき, 焼きふ(観世ふ)  | なす, 青ピーマン, にんじん, きくらげ(乾), 干し椎茸  | 792 kcal<br>27.9 g<br>27.1 g<br>2.4 g |         |  |                                       |   |   |                                       |
| 24<br>金 | ポークハヤシライス<br>牛乳<br>ブロッコリーとチーズのサラダ<br>コーンスープ            | 豚モモ(脂身付き), 牛乳, プロセスチーズ                       | 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, トマト缶詰(ホール), 冷凍国産ミニブロッコリー, とうもろこし缶詰(クリーム)                          | 793 kcal<br>27.8 g<br>21.7 g<br>2.2 g |         |  |                                       |   |   |                                       |
| 27<br>月 | 発芽米入りご飯<br>牛乳<br>鶏の唐揚げ<br>おでん風煮                        | 牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), はんぺん, こんぶ, 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, かたくり粉, 米ぬか油, 板こんにゃく                        | だいこん, なめこ   | 764 kcal<br>28.6 g<br>24.8 g<br>2.7 g |         |  |                                       |   |   |                                       |

