

令和7年度7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
1 火	焼きそば 牛乳 肉団子 いなり寿司 ミニトマト ニラ玉汁	豚モモ(脂身付き)、牛乳、鉄腕ミートボール、たまご	蒸し中華めん、米ぬか油	キャベツ、玉葱、にんじん、りょくとうもやし、しょうが(酢漬)、ミニトマト、にら	722 kcal 30.6 g 21.0 g 2.8 g
2 水	チャーハン 牛乳 チキンのオープン焼き(チーズ) 春雨サラダ 青梗菜のスープ	ベーコン、たまご、牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、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、米ぬか油、大豆油、普通はるさめ(乾)	ねぎ、にんじん、とうもろこし(加味冷凍)、きゅうり、チンゲンツァイ、ぶなしめじ	767 kcal 28.4 g 26.8 g 2.6 g
3 木	夏野菜ポークカレー 牛乳 トマトサラダ 卵スープ	豚モモ(脂身付き)、牛乳、たまご	米ぬか油、給食用白米、給食用強化米、おおむぎ(押麦)	なす、ズッキーニ、にんじん、玉葱、トマト、きゅうり、レタス、ぶなしめじ	744 kcal 29.2 g 21.4 g 2.5 g
4 金	発芽米入りご飯 牛乳 鰯の西京焼き 肉じゃが 大根の味噌汁	牛乳、サワラ西京焼、豚モモ(脂身付き)、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、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、だいこん	727 kcal 29.8 g 17.7 g 2.0 g
7 月	二色丼(そぼろと炒り卵) 牛乳 ほうれん草のピーナツサラダ たなばた汁 果物(メロン)	鶏若鶏肉ひき肉、たまご、牛乳	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)、そうめん、ひやむぎ(乾)	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(加味冷凍)、オクラ、メロン(温室)	799 kcal 31.7 g 23.0 g 2.7 g
8 火	きなこ揚げパン 牛乳 クリームシチュー フレッシュサラダ	きな粉(大豆)、牛乳、鶏成鶏肉モモ(皮なし)	給食用パン(粉)、米ぬか油、上白糖、じゃがいも、大豆油	にんじん、玉葱、レタス、きゅうり、とうもろこし(加味冷凍)	746 kcal 31.8 g 27.1 g 2.6 g
9 水	オムライス 牛乳 レタスサラダ 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、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、レタス、きゅうり、とうもろこし(加味冷凍)、トマト、トマト缶詰(ホール)	726 kcal 29.9 g 17.8 g 1.8 g
10 木	発芽米入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 五目きんぴら かき玉汁	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)、だいこん	796 kcal 26.9 g 28.0 g 2.2 g
11 金	キャロットライス 牛乳 マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳、鶏成鶏肉モモ(皮なし)、ミックスチーズR	給食用白米、給食用強化米、白い発芽胚芽米、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、玉葱、冷凍国産ミニブロッコリー、トマト、とうもろこし(加味冷凍)	789 kcal 28.5 g 23.5 g 2.6 g
14 月	ポークハヤシライス 牛乳 ブロッコリーとチーズのサラダ 卵スープ	豚モモ(脂身付き)、牛乳、プロセスチーズ、たまご	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、えのきたけ	733 kcal 28.4 g 21.3 g 2.3 g
15 火	冷やしうどん 牛乳 炒り鶏 厚焼き卵 ジョア白ぶどう	牛乳、鶏成鶏肉モモ(皮付き)、厚焼きたまご、ジョアストロベリー	うどん(ゆで)、ごま(いり)、さといも(冷凍)、板こんにゃく、米ぬか油、上白糖	きゅうり、しそ葉、ミニトマト、にんじん、たけのこ(水煮)、ごぼう、冷凍インゲン	714 kcal 30.7 g 23.2 g 3.7 g
16 水	発芽米入りご飯 牛乳 白身魚のきのこバターソース焼き ひじきの炒め煮 大根の味噌汁	牛乳、まだら 60g、干ひじき(スルメ釜、乾)、大豆(国産、ゆで)、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、有塩バター、米ぬか油、大豆油、上白糖	ぶなしめじ、えのきたけ、とうもろこし(加味冷凍)、にんじん、冷凍インゲン、だいこん	724 kcal 29.8 g 18.5 g 3.1 g
17 木	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)、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、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(加味冷凍)、ごぼう、だいこん	840 kcal 31.5 g 29.0 g 2.3 g

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
18 金	発芽米入りご飯 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ ブロッコリーのサラダ ジュリアンスープ 果物(スイカ)	牛乳、ハンバーグ(冷凍)	給食用白米、給食用強化米、白い発芽胚芽米、有塩バター	冷凍国産ミニブロッコリー、にんじん、とうもろこし(加味冷凍)、キャベツ、玉葱、すいか	774 kcal 26.7 g 21.6 g 2.1 g