

令和7年度10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	発芽米入りご飯 牛乳 和風ハンバーグ キャロットサラダ 卵とたまねぎの味噌汁	牛乳, 鉄腕ハンバーグ, たまご, 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, ごま(乾)	だいこん, にんじん, レタス, とうもろこし(ｶｰﾎﾟ冷凍), 玉葱	751 kcal 27.5 g 20.1 g 2.2 g	21 火	ミートソーススパゲティ 牛乳 トマトサラダ ミネストローネ	豚ひき肉, 牛乳, 国産冷凍大豆	ソフト麺, 上白糖, オリーブ油, じゃがいも	にんじん, 玉葱, トマト缶詰(ホール), トマト, レタス, きゅうり	777 kcal 32.1 g 24.5 g 2.6 g
2 木	キャロットライス 牛乳 野菜の豆乳スープ ブロッコリーのサラダ 果物(梨)	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), 豆乳	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, じゃがいも	にんじん, キャベツ, ぶなしめじ, 玉葱, 冷凍国産ミニブロッコリー, とうもろこし(ｶｰﾎﾟ冷凍), レタス, 日本なし	732 kcal 26.2 g 16.9 g 1.8 g	22 水	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 ふわふわ卵スープ	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), 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, ごま(いり)	葉ねぎ, 冷凍国産ミニブロッコリー, レタス, にんじん, えのきたけ	770 kcal 28.5 g 26.9 g 1.8 g
3 金	発芽米入りご飯 牛乳 鶏の唐揚げ カラフルサラダ 茄子の味噌汁	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), 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, かたくり粉, 米ぬか油	レタス, 冷凍国産ミニブロッコリー, きゅうり, なす, 玉葱	734 kcal 26.4 g 23.5 g 1.9 g	23 木	舞茸ご飯 牛乳 白身魚のコーンマヨネーズ焼き 大根のそぼろ煮 なめこと豆腐の味噌汁 果物(りんご)	油揚げ, 牛乳, まだら 60g, ミックスチーズR, 鶏若鶏肉ひき肉, 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, マヨネーズ(全卵型), 上白糖, かたくり粉	まいたけ, とうもろこし(ｶｰﾎﾟ冷凍), だいこん, にんじん, 冷凍インゲン, 干し椎茸, なめこ, りんご	760 kcal 32.5 g 18.6 g 2.8 g
6 月	ピラフ(ベーコン入り) 牛乳 クリームシチュー 彩りサラダ 果物(ぶどう)	ベーコン, 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, じゃがいも	玉葱, にんじん, 冷凍ほうれん草カット, レタス, トマト, ぶどう	789 kcal 28.1 g 18.5 g 2.3 g	24 金	発芽米入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ もやしの味噌汁	牛乳, 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, じゃがいも, マヨネーズ(卵黄型)	玉葱, しょうが, にんじん, きゅうり, りょくとうもやし	761 kcal 29.2 g 20.8 g 1.9 g
7 火	味噌肉野菜ラーメン 牛乳 春巻き ほうれん草ごま和え ブルーベリーゼリー	豚モモ(脂身付き), 牛乳	中華めん(ゆで), 米ぬか油, ごま(乾), 上白糖	玉葱, にんじん, 青ピーマン, りょくとうもやし, キャベツ, 干し椎茸, 冷凍ほうれん草カット	730 kcal 32.3 g 22.8 g 2.7 g	27 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(皮なし), 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	740 kcal 32.9 g 19.1 g 2.8 g
8 水	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	764 kcal 30.0 g 20.4 g 2.4 g	28 火	コッペパン はちみつ 牛乳 キーマカレー レタスサラダ	牛乳, 豚ひき肉, 国産冷凍大豆	給食用パン(粉), はちみつ, 米ぬか油	玉葱, にんじん, トマト缶詰(ホール), レタス, 冷凍ほうれん草カット, トマト	756 kcal 31.5 g 29.2 g 2.9 g
9 木	オムライス 牛乳 コールスローサラダ 卵スープ	鶏成鶏肉モモ(皮なし), オムライス用薄焼き玉子, 牛乳, たまご	給食用白米, 白い発芽胚芽米, 給食用強化米, 大豆油	玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, ぶなしめじ	710 kcal 27.9 g 19.7 g 2.1 g	29 水	発芽米入りご飯 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ 卵としめじのスープ	牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, たまご	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, 普通はるさめ(乾)	ねぎ, にんじん, 干し椎茸, とうもろこし(ｶｰﾎﾟ冷凍), きゅうり, ぶなしめじ	792 kcal 29.8 g 23.8 g 2.0 g
10 金	発芽米入りご飯 牛乳 サーモンフライタルソースがけ ほうれん草と錦糸卵のサラダ けんちん汁	牛乳, サーモンフライ, (鉄分強化) 錦糸玉子, 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, さといも, 板こんにゃく	冷凍ほうれん草カット, ごぼう, だいこん, にんじん	784 kcal 27.8 g 24.6 g 1.8 g	30 木	ポークハヤシライス 牛乳 ほうれん草のサラダ ﾊﾞﾝﾌﾟｷﾝﾎﾞｰｸﾞｼﾞｭ	豚モモ(脂身付き), 牛乳	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, トマト缶詰(ホール), 冷凍ほうれん草カット, レタス, かぼちゃペースト	782 kcal 27.4 g 20.7 g 2.0 g
14 火	醤油ラーメン 牛乳 いなり寿司 大学芋	豚モモ(脂身付き), 牛乳	中華めん(ゆで), 米ぬか油, さつまいも, 上白糖, ごま(いり)	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	720 kcal 30.8 g 20.0 g 2.4 g						
15 水	発芽米入りご飯 牛乳 白身魚のバター醤油ソース焼き 炒り鶏 かき玉汁	牛乳, まだら 60g, 鶏成鶏肉モモ(皮付き), たまご	給食用白米, 給食用強化米, 白い発芽胚芽米, 有塩バター, オリーブ油, 板こんにゃく, 上白糖, 大豆油	にんじん, れんこん(ゆで), ごぼう, 冷凍インゲン, 干し椎茸, ねぎ	743 kcal 32.0 g 20.7 g 2.0 g						
16 木	カレーライス 牛乳 大根のツナサラダ ジュリアンスープ	豚モモ(脂身付き), 牛乳, まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	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), だいこん, とうもろこし(ｶｰﾎﾟ冷凍), キャベツ	775 kcal 28.3 g 20.2 g 2.8 g						
17 金	発芽米入りご飯 牛乳 オムレツのミートソースがけ マカロニサラダ 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, 上白糖, マカロニ・スパゲッティ, マヨネーズ(卵黄型), さといも, 板こんにゃく	にんじん, 玉葱, トマト缶詰(ホール), パセリ, きゅうり, レタス, ごぼう, だいこん, ねぎ	786 kcal 27.4 g 23.3 g 2.0 g						
20 月	チャーハン 牛乳 餃子フライの野菜あんかけ 豆腐のスープ	ベーコン, たまご, 牛乳, 木綿豆腐	給食用白米, 白い発芽胚芽米, 給食用強化米, 米ぬか油, 上白糖, かたくり粉	ねぎ, にんじん, りょくとうもやし, 玉葱, 青ピーマン, ぶなしめじ	759 kcal 24.9 g 25.0 g 2.5 g						

※都合により献立を変更する場合があります。