

令和7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
4 火	味噌もやしラーメン 牛乳 県産厚焼き卵 ほうれん草のごま和え 果物（柿）	豚モモ（脂身付き）、牛乳、厚焼玉子 （Fe, Ca）	中華めん（ゆで）、米ぬか油、ごま （乾）、上白糖	玉葱、にんじん、りよくとうもやし、 たけのこ（水煮）、干し椎茸、ほうれ んそう（冷凍）、かき（渋抜き）	714 kcal 35.1 g 20.4 g 2.7 g	17 月	豚丼 牛乳 ほうれん草のピーナツサラダ ふわふわ卵スープ	豚モモ（脂身付き）、牛乳、たまご	給食用白米、おおむぎ（押麦）、給食 用強化米、しらたき、上白糖、ビーナ ツあえの素	玉葱、しょうが（酢漬）、ほうれんそ う、レタス、にんじん、えのきたけ	763 kcal 35.9 g 20.2 g 2.9 g
5 水	発芽米入りご飯 牛乳 和風オニオンソースがけハンバーグ ブロッコリーとレタスのサラダ 大根と人参の味噌汁	牛乳、ハンバーグ（冷凍）、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、大豆油	玉葱、レタス、冷凍国産ミニブロッ コリー、だいこん、にんじん	755 kcal 26.8 g 20.9 g 2.8 g	18 火	コッペパン りんごジャム 牛乳 さつまいもクリームシチュー ポテトサラダ	牛乳、鶏成鶏肉モモ（皮なし）	給食用パン（粉）、さつまいも、大 豆油、じゃがいも、マヨネーズ（卵黄 型）	リンゴジャム 15g、にんじん、玉 葱、とうもろこし（加熱冷凍）、きゆ うり	770 kcal 31.3 g 24.2 g 2.8 g
6 木	栗ご飯 牛乳 おでん風煮 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	710 kcal 24.1 g 18.8 g 2.0 g	19 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 五目きんぴら 大根と油揚げの味噌汁	牛乳、まだら 60g、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、上 白糖、ごま油、ごま（いり）	ぶなしめじ、えのきたけ、とうもろ こし（加熱冷凍）、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	720 kcal 28.4 g 18.1 g 2.8 g
7 金	発芽米入りご飯 牛乳 鶏もも肉の照焼 五目豆煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁	牛乳、鶏成鶏肉モモ（皮付き）、大豆 （国産、ゆで）、こんぶ、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、板こんにゃく、上 白糖、かたくり粉、じゃがいも	にんじん、ごぼう、れんこん、干し椎 茸、玉葱	790 kcal 29.2 g 23.6 g 2.2 g	20 木	キャロットライス 牛乳 ボーケビーンズ 果物（りんご）	牛乳、国産冷凍大豆、豚モモ（脂身付 き）	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、大豆油、上白糖	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、トマト 缶詰（ホール）、りんご	784 kcal 29.7 g 20.1 g 1.1 g
10 月	地場産ポークカレー 牛乳 キャベツのピーナツサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	豚モモ（脂身付き）、牛乳、絹ごし豆 腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	給食用白米、おおむぎ（押麦）、給食 用強化米、じゃがいも、大豆油、ビー ナツあえの素	玉葱、にんじん、大根（福神漬）、とう もろこし（加熱冷凍）、キャベツ、ト マト	785 kcal 29.5 g 21.7 g 2.6 g	21 金	親子丼 牛乳 ほうれん草のごま和え 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、ごま（いり）	玉葱、系みつば、干し椎茸、しょうが （酢漬）、冷凍ほうれん草カット、に んじん、ねぎ	739 kcal 33.7 g 19.3 g 3.1 g
11 火	ミートソーススパゲティ 牛乳 トマトサラダ 卵スープ	豚ひき肉、牛乳、たまご	ソフト麺、上白糖、オリーブ油	にんじん、玉葱、トマト缶詰（ホー ル）、トマト、レタス、きゅうり、 りよくとうもやし	782 kcal 33.4 g 26.2 g 2.8 g	25 火	焼きそば 牛乳 焼きおにぎり ニラ玉汁 果物（みかん）	豚モモ（脂身付き）、牛乳、たまご	蒸し中華めん、米ぬか油、焼きおに ぎり	キャベツ、玉葱、にんじん、りよくと うもやし、しょうが（酢漬）、にら、温 州蜜柑（早生、生）	779 kcal 30.4 g 20.5 g 2.9 g
12 水	発芽米入りご飯 牛乳 会津の豚肉しょうが焼き ブロッコリーと卵のサラダ けんちん汁	牛乳、豚モモ（脂身付き）、たまご、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（冷 凍）、板こんにゃく	玉葱、冷凍国産ミニブロッコリー、 にんじん、ごぼう、だいこん	785 kcal 36.7 g 21.9 g 2.5 g	26 水	発芽米入りご飯 牛乳 青椒肉絲 マカロニサラダ もやしと油揚げの味噌汁	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、ごま油、かたく り粉、マカロニ・スパゲッティ、マヨ ネーズ（卵黄型）	青ピーマン、玉葱、たけのこ（水煮）、 にんじん、きゅうり、とうもろこし （加熱冷凍）、りよくとうもやし	781 kcal 28.5 g 24.3 g 2.3 g
13 木	発芽米入りご飯 牛乳 ミートオムレツ 大根サラダ 豚汁 果物（柿）	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、上白糖、ごま（いり）、さ といも（冷凍）、板こんにゃく	にんじん、玉葱、トマト缶詰（ホー ル）、だいこん、レタス、とうもろこ し（加熱冷凍）、かき（渋抜き）	715 kcal 26.3 g 21.1 g 2.3 g	27 木	発芽米入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 かきたま汁	牛乳、冷凍サバ味噌煮、干ひじき（ア ナジキ缶、乾）、油揚げ、たまご	給食用白米、給食用強化米、白い発 芽胚芽米、板こんにゃく、米ぬか油、 上白糖	にんじん、れんこん（ゆで）、系みつ ば	793 kcal 28.1 g 29.1 g 2.3 g
14 金	八宝菜丼 牛乳 焼き餃子 もやしの卵スープ	豚モモ（脂身付き）、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、大 豆油	にんじん、はくさい、玉葱、きくらげ （乾）、りよくとうもやし	783 kcal 31.2 g 23.4 g 2.2 g	28 金	オムライス 牛乳 レタスサラダ コーンスープ	鶏成鶏肉モモ（皮なし）、オムライ ス用薄焼き玉子、牛乳	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、レタス、きゅうり、 とうもろこし（加熱冷凍）、とうも ろこし缶詰（クリーム）、パセリ	794 kcal 26.8 g 21.4 g 2.9 g

※都合により献立を変更する場合があります。