

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,りょくとうもやし, たけのこ（水煮）,干し椎茸,ほうれ んそう（冷凍）,かき（漬抜き）	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,ピーナ 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 プ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 15 g,にんじん,玉 葱,とうもろこし（か-れ冷凍）,きゅ 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 ねぎ,ネーブル	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 60 g,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（か-れ冷凍）,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 ポークピーンズ 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（か-れ冷凍）,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,糸みづば,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, りょくとうもやし	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,りょくと うもやし,しょうが（酢漬）,にら,溫 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 プ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 (か-れ冷凍),りょくとうもやし	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（か-れ冷凍）,かき（漬抜き）	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（行 ソス金、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）,糸みづ 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),りょくとうもやし	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（か-れ冷凍）,とうも ろこし缶詰（クリム）,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。