

令和7年度12月・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 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月 1 月 | 発芽米入りご飯 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ 大根サラダ 豆腐となめこの味噌汁 | 牛乳, ハンバーグ(冷凍), 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, 有塩バター, ごま(いり) | だいこん, きゅうり, にんじん, とうもろこし(か-れ冷凍), なめこ | 749 kcal 26.8 g 22.5 g 2.2 g | 13 火 | 味噌もやしラーメン 牛乳 ミートオムレツ ほうれん草のピーナツサラダ | 豚モモ(脂身付き), 牛乳 | 中華めん(ゆで), 米ぬか油, らっかせい(いり) | 玉葱, にんじん, りょくとうもやし, たけのこ(水煮), にら, 干し椎茸, 冷凍ほうれん草カット, レタス | 720 kcal 38.0 g 22.7 g 2.5 g |
| 2 火 | 肉野菜味噌ラーメン 牛乳 にくまん 果物(りんご) | 豚モモ(脂身付き), 牛乳 | 中華めん(ゆで), 米ぬか油, 肉まん | にんじん, 玉葱, にら, はくさい, 干し椎茸, りんご | 739 kcal 33.4 g 20.3 g 2.3 g | 14 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・スペゲッティ, 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 |
| 3 水 | 親子丼 牛乳 ほうれん草のごまサラダ もやしの味噌汁 | たまご, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), 牛乳, 油揚げ, 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, とうもろこし(か-れ冷凍), りょくとうもやし | 756 kcal 33.4 g 20.0 g 2.9 g | 15 木 | 発芽米入りご飯 牛乳 白身魚のコーンマヨネーズ焼き 五目豆煮 なめこ・豆腐の味噌汁 果物(みかん) | 牛乳, まだら 60 g, ミックスチーズR, 大豆(国産, ゆで), 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), 板こんにゃく, 上白糖 | とうもろこし(か-れ冷凍), にんじん, ごぼう, れんこん, 干し椎茸, なめこ, 温州蜜柑(早生, 生) | 751 kcal 32.2 g 17.7 g 2.0 g |
| 4 木 | カレーライス 牛乳 フレンチサラダ 大根と卵のスープ | 豚モモ(脂身付き), 牛乳, たまご | 給食用白米, 給食用強化米, おおむぎ(押麦), ジャガイモ | 玉葱, にんじん, 大根(福神漬), レタス, きゅうり, とうもろこし(か-れ冷凍), だいこん | 751 kcal 27.8 g 19.3 g 2.8 g | 16 金 | 豚丼 牛乳 ナムル風和え物 じゃが芋と玉葱の味噌汁 | 豚モモ(脂身付き), 牛乳, 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, しらたき, 上白糖, ごま(いり), ごま油, ジャガイモ | 玉葱, さやいんげん(ゆで), しょうが(酢漬), りょくとうもやし, にんじん, きゅうり | 764 kcal 33.1 g 18.0 g 2.9 g |
| 5 金 | 発芽米入りご飯 牛乳 たらのコーンマヨネーズ焼き 肉じゃが かき玉汁 | 牛乳, すけとうだら, 豚モモ(脂身付き), たまご | 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), 大豆油, ジャガイモ, しらたき, 上白糖 | とうもろこし(か-れ冷凍), にんじん, 玉葱, 干し椎茸, 冷凍インゲン, ねぎ | 750 kcal 32.9 g 19.6 g 2.2 g | 19 月 | 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 |
| 8 月 | キャロットライス 牛乳 さつまいもクリームシチュー ブロッコリーのサラダ | 牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮なし) | 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, さつまいも, 大豆油 | にんじん, 玉葱, 冷凍国産ミニブロッコリー, レタス, とうもろこし(か-れ冷凍) | 793 kcal 28.1 g 20.6 g 2.0 g | 20 火 | ミートソーススパゲッティ 牛乳 プロッコリーのサラダ コーンスープ | 豚ひき肉, 牛乳 | マカロニ・スペゲッティ, 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(か-れ冷凍), トマト, とうもろこし缶詰(クリーム) | 799 kcal 31.9 g 26.7 g 2.6 g |
| 9 火 | カレーうどん 牛乳 ミートオムレツ 和風サラダ ソーフルストロベリー | 豚モモ(脂身付き), 油揚げ, 牛乳, ソーフルストロベリー | うどん(ゆで), 米ぬか油, ごま(いり) | だいこん, にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり | 705 kcal 32.7 g 23.7 g 3.1 g | 21 水 | キャロットライス 牛乳 さつまいものクリームシチュー ほうれん草とたまごのサラダ | 牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), たまご | 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, さつまいも | にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, とうもろこし(か-れ冷凍), 冷凍ほうれん草カット, レタス | 799 kcal 28.7 g 20.7 g 2.1 g |
| 10 水 | 舞茸ご飯 牛乳 おでん(餅いなり入り) さつま芋の味噌汁 果物(キウイフルーツ) | 油揚げ, 牛乳, 米みそ(淡色辛みそ) | 上白糖, 給食用白米, 給食用強化米, 白い発芽胚芽米, 板こんにゃく, さつまいも | まいたけ, にんじん, だいこん, 冷凍インゲン, ねぎ, ★キウイフルーツ | 737 kcal 22.0 g 15.5 g 3.1 g | 22 木 | 八宝菜丼 牛乳 もやしと胡瓜のゴマ酢和え ふわふわ卵スープ 果物(りんご) | 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, ごま(いり), ごま油, 上白糖 | にんじん, はくさい, 玉葱, 干し椎茸, りょくとうもやし, きゅうり, えのきたけ, りんご | 746 kcal 29.4 g 19.7 g 2.5 g |
| 11 木 | 発芽米入りご飯 牛乳 白身魚のチーズ焼き 五目豆煮 冬の香り汁・果物(柿) | 牛乳, まだら 50 g, ミックスチーズR, 大豆(国産, ゆで), 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, 有塩バター, 大豆油, 板こんにゃく, 上白糖, さといも(冷凍) | にんじん, ごぼう, れんこん, 干し椎茸, だいこん, まいたけ, ねぎ | 714 kcal 31.0 g 17.9 g 2.1 g | 23 金 | 発芽米入りご飯 牛乳 鶏のごま照り焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁 | 牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), 干ひじき(行しハ釜、乾), 大豆(国産, ゆで), 木綿豆腐, 油揚げ | 給食用白米, 給食用強化米, 白い発芽胚芽米, ごま(いり), 米ぬか油, 上白糖, さといも(冷凍), 板こんにゃく | にんじん, れんこん(ゆで), 冷凍インゲン, ごぼう, だいこん | 778 kcal 29.0 g 23.9 g 2.9 g |
| 12 金 | 発芽米入りご飯 牛乳 麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え 中華風たまごスープ | 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, ごま油, 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, りょくとうもやし, だいこん | 773 kcal 30.3 g 24.5 g 3.2 g | 26 月 | 発芽米入りご飯 牛乳 オムレツのミートソースがけ 春雨サラダ 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, 普通はるさめ(乾), 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, レタス, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ | 751 kcal 26.6 g 20.3 g 2.0 g |
| 15 月 | 発芽米入りご飯 牛乳 鶏もも肉の照焼 大根のそぼろあん煮 冬野菜の味噌汁 | 牛乳, 鶏成鶏肉モモ(皮付き), 鶏若鶏肉ひき肉, 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, 上白糖, かたくり粉, さつまいも | だいこん, にんじん, 冷凍インゲン, ぶなしめじ, ねぎ | 796 kcal 29.5 g 24.1 g 2.5 g | 27 火 | 地場産豚と野菜の五目うどん 牛乳 焼いも ほうれん草の胡麻あえ | 豚モモ(脂身付き), 牛乳 | うどん(ゆで), かたくり粉, 米ぬか油, さつまいも(焼き), ごま(いり), 上白糖 | にんじん, ねぎ, はくさい, 干し椎茸, 冷凍ほうれん草カット | 738 kcal 28.9 g 16.7 g 2.5 g |
| 16 火 | ナン・チョコレートクリーム 牛乳 マカロニグラタン フレッシュサラダ 卵スープ果物(オレンジ) | 牛乳, 鶏成鶏肉モモ(皮なし), ミックスチーズR, たまご | ナン, チョコレート, マカロニ・スペゲッティ, 有塩バター | 冷凍国産ミニブロッコリー, 玉葱, レタス, にんじん, きゅうり, とうもろこし(か-れ冷凍), ぶなしめじ, ネーブル | 734 kcal 30.6 g 31.1 g 3.1 g | 28 水 | 発芽米入りご飯 牛乳 白身魚のチーズ焼き 肉じゃが 冬野菜の味噌汁 | 牛乳, まだら 50 g, ミックスチーズR, 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, 有塩バター, ジャガイモ, しらたき, 大豆油, 上白糖, さつまいも | にんじん, 玉葱, 干し椎茸, 冷凍インゲン, だいこん, ねぎ, ぶなしめじ | 748 kcal 32.1 g 16.0 g 3.0 g |
| 8 火 | ポークハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ 豆腐の味噌汁 果物(オレンジ) | 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) | 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), キャベツ, とうもろこし(か-れ冷凍), きゅうり, ネーブル | 761 kcal 27.2 g 21.1 g 2.1 g | 29 水 | カレーライス 牛乳 大根ツナサラダ 卵スープ | 豚モモ(脂身付き), 牛乳, まぐろ缶詰(油漬フレーク), たまご | 給食用白米, 給食用強化米, おおむぎ(押麦), ジャガイモ | 玉葱, にんじん, 大根(福神漬), だいこん, きゅうり, とうもろこし(か-れ冷凍), ぶなしめじ | 790 kcal 30.1 g 22.3 g 2.4 g |
| 9 金 | 発芽米入りご飯 牛乳 和風ハンバーグ りんご入りポテトサラダ ジュリアンスープ | 牛乳, 鉄腕ハンバーグ | 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, ジャガイモ, 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 | 750 kcal 24.4 g 20.1 g 2.4 g | 30 金 | オムライス 牛乳 さつま芋とりんごの重ね煮 ミネストローネ 果物(いちご) | 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, さつまいも, 上白糖, 有塩バター, ジャガイモ | 玉葱, にんじん, りんご, トマト缶詰(ホール), いちご | 773 kcal 27.6 g 17.4 g 1.7 g |

※都合により献立を変更する場合があります。