

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
1月	発芽米入りご飯 牛乳 ハンバーグデミグラスソースがけ 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(ｶｰﾎｰﾙ冷凍), なめこ	749 kcal 26.8 g 22.5 g 2.2 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
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(ｶｰﾎｰﾙ冷凍), りょくとうもやし	756 kcal 33.4 g 20.0 g 2.9 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), じゃがいも	玉葱, にんじん, 大根(福神漬), レタス, きゅうり, とうもろこし(ｶｰﾎｰﾙ冷凍), だいこん	751 kcal 27.8 g 19.3 g 2.8 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, じゃがいも, しらたき, 上白糖	とうもろこし(ｶｰﾎｰﾙ冷凍), 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
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(ｶｰﾎｰﾙ冷凍)	793 kcal 28.1 g 20.6 g 2.0 g
9火	カレーうどん 牛乳 ミートオムレツ 和風サラダ ソフールストロベリー	豚モモ(脂身付き), 油揚げ, 牛乳, ソフールストロベリー	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
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
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 50g, 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
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
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
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・スパゲッティ, 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(ｶｰﾎｰﾙ冷凍), ぶなしめじ, ネーブル	734 kcal 30.6 g 31.1 g 3.1 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(ｶｰﾎｰﾙ冷凍), きゅうり, ネーブル	761 kcal 27.2 g 21.1 g 2.1 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, じゃがいも, 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
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
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
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(ｶｰﾎｰﾙ冷凍), りょくとうもやし	781 kcal 28.5 g 24.3 g 2.3 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 60g, 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(ｶｰﾎｰﾙ冷凍), 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
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, じゃがいも	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
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
20火	ミートソーススパゲティ 牛乳 ブ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・スパゲッティ, 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(ｶｰﾎｰﾙ冷凍), 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
21水	キャロットライス 牛乳 さつまいもクリームシチュー 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(ｶｰﾎｰﾙ冷凍), 冷凍ほうれん草カット, レタス	799 kcal 28.7 g 20.7 g 2.1 g
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
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(ｽﾃｰﾙｽ釜, 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, 大豆油, 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
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
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
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 50g, 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, じゃがいも, 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
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(油漬ﾌﾚｰｸﾞﾗｲﾄ), たまご	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, きゅうり, とうもろこし(ｶｰﾎｰﾙ冷凍), ぶなしめじ	790 kcal 30.1 g 22.3 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, じゃがいも	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。