

令和2年度 6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	押し麦ごはん 牛乳 会津の豚肉しょうが焼き マカロニサラダ 里芋の味噌汁	牛乳, 豚肩ロース(脂身付), ロースハム, 米みそ(赤色辛みそ)	給食用白米, 給食用強化米, おおむぎ(押麦), 米ぬか油, マカロニスパゲッティ, マヨネーズ(卵黄型), さといも(冷凍)	玉葱, にんじん, きゅうり, キャベツ	875 kcal 31.8 g 31.9 g 3.4 g
2火	ミートソースパゲティ 牛乳 海藻サラダ 卵スープ 日向夏ゼリー	豚ひき肉, 牛ひき肉, パルメザンチーズ, 牛乳, たまご	マカロニスパゲッティ, 上白糖	にんじん, 玉葱, パセリ, トマト缶詰(ホール), レタス, 黄ピーマン, 赤ピーマン, ぶなしめじ, ねぎ	890 kcal 35.3 g 27.9 g 3.2 g
3水	ポークカレー 牛乳orジュース フロッキーサラダ 豆腐の味噌汁 ヤクルト	豚肩ロース(脂身付), 牛乳, かに風味かまぼこ, 冷凍豆腐(Fe, Ca, Fa強化), カットわかめ, 米みそ(赤色辛みそ)	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, えだまめ(冷凍), 冷凍国産ミニプロッコリー, きゅうり, とうもろこし(か-補冷凍), ねぎ	875 kcal 29.7 g 24.5 g 3.1 g
4木	キムたくご飯 牛乳orジュース カラフルサラダ ワントンスープ 元氣ヨーグルト	豚ばら(脂身付), 牛乳, ソール元氣ヨーグルト	給食用白米, 給食用強化米, 米ぬか油	大根(たくあん干し大根漬), にんじん, こねぎ, キャベツ, 赤ピーマン, きゅうり, とうもろこし(か-補冷凍), ねぎ	854 kcal 25.2 g 27.4 g 3.0 g
5金	ゆかりご飯 牛乳 メンチカツ ほうれん草アーモンドサラダ 豚汁 果物(オレンジ)	牛乳, 蒸しかまぼこ, 豚モモ(脂身付き), かつお加工品(かつお節), 米みそ(淡色辛みそ)	給食用白米, 給食用強化米, 米ぬか油, アーモンド(乾), さといも, 板こんにやく	冷凍ほうれん草カット, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, ネーブル	806 kcal 27.8 g 21.7 g 3.5 g
8月	ソースカツ丼 牛乳 春雨サラダ かぶの味噌汁 ブッテンプリン	県産ヒレカツ米粉パン粉使用, 牛乳, まぐろ缶詰(油漬フレーク付), 油揚げ, 米みそ(赤色辛みそ)	米ぬか油, ごま(いり), 給食用白米, 給食用強化米, 緑豆はるさめ	キャベツ, レタス, とうもろこし(か-補冷凍), きゅうり, にんじん, かぶ, かぶ(葉)	873 kcal 28.8 g 25.9 g 2.9 g
9火	焼きそば 牛乳 フレンチサラダ 青梗菜のスープ すりおろしゼリーFeりんご	豚肩ロース(脂身付), あおのり, 牛乳, たまご	蒸し中華めん, 米ぬか油, アーモンド(乾), フレンチドレッシング	玉葱, キャベツ, 青ピーマン, にんじん, りょくとうもやし, しょうが(酢漬), レタス, きゅうり, みかん缶(果肉のみ), チンゲンツァイ, ぶなしめじ	783 kcal 28.1 g 26.7 g 3.3 g
10水	エビピラフ 牛乳orジュース ポパイサラダ コーンスープ キウイ	むきえび200/400, 牛乳, ジョア マスター, まぐろ缶詰(油漬フレーク付), (鉄分強化) 錦糸玉子	給食用白米, 給食用強化米, 有塩バター, アーモンド(乾)	玉葱, にんじん, えだまめ(冷凍), 冷凍ほうれん草カット, とうもろこし缶詰(クリーム), キウイフルーツ	817 kcal 29.2 g 20.7 g 3.3 g
11木	きなこ揚げパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜サラダ 卵とレタスのスープ	きな粉(大豆), 牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), ミックスチーズR, たまご	給食用パン(粉), 米ぬか油, 上白糖, マカロニスパゲッティ, 有塩バター	玉葱, 冷凍国産ミニプロッコリー, きゅうり, にんじん, りょくとうもやし, レタス	868 kcal 37.7 g 37.9 g 3.7 g
12金	キャロットライス 牛乳 タンドリーチキン フレンチサラダ もずくスープ	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), ヨーグルト(全脂無糖), 沖繩もずく(塩蔵, 塩抜き), たまご	給食用白米, 給食用強化米, ごま油(乾), 米ぬか油, フレンチドレッシング	にんじん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし(か-補冷凍), ミニトマト, 小松菜IQF	804 kcal 32.8 g 28.1 g 2.4 g
15月	ビーフカレー 牛乳 ポテトサラダ 豆腐のスープ 果物(オレンジ)	輸入牛モモ(脂身付き), 牛乳, 木綿豆腐, カットわかめ	米ぬか油, 給食用白米, 給食用強化米, おおむぎ(押麦), じゃがいも, マヨネーズ(卵黄型)	にんじん, 玉葱, えだまめ(冷凍), きゅうり, とうもろこし缶詰(ホ-ル), みずかけな, ネーブル	888 kcal 30.0 g 29.7 g 3.0 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
16火	天ぷらとうどん(かき揚げ 牛乳 福島県産キッシュ風オムレツ 杏仁豆腐)	蒸しかまぼこ, 牛乳, ベーコン, プロセスチーズ, たまご	うどん(ゆで), 米ぬか油	野菜かきあげ, 冷凍ほうれん草カット, ねぎ, ほうれんそう, みかん缶(果肉のみ), もも(缶詰果肉), バインアップル, さくらんぼ(缶詰)	758 kcal 22.4 g 31.6 g 2.6 g
17水	押し麦ごはん 牛乳orジュース さばの味噌煮 アスパラとベーコン炒め かきたま汁	牛乳, ジョアストロベリー, 冷凍さば味噌煮, ベーコン, たまご	給食用白米, 給食用強化米, おおむぎ(押麦), オリーブ油, かたくり粉	アスパラガス(ゆで), りょくとうもやし, ぶなしめじ, にんじん, とうもろこし(か-補冷凍), 糸みつば	836 kcal 30.5 g 29.1 g 2.7 g
18木	ビビンバ 牛乳 切干大根とパプリカポテト酢和え 春雨スープ ヤクルト	豚肩ロース(脂身付), 米みそ(赤色辛みそ), (鉄分強化) 錦糸玉子, 牛乳, さきいか, カットわかめ, 油揚げ	上白糖, ごま油, ごま(乾), 給食用白米, 給食用強化米, 緑豆はるさめ	小松菜IQF, にんじん, 干しぜんまい(ゆで), 切干しいごん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 玉葱, にら	870 kcal 33.0 g 27.2 g 3.0 g
19金	オムライス 牛乳 大根サラダ じゃが野菜スープ すりおろしゼリーFeピーチ	鶏成鶏肉モモ(皮付き), オムライス用薄焼き玉子, 牛乳, まぐろ缶詰(油漬フレーク付), ベーコン	給食用白米, 給食用強化米, 有塩バター, じゃがいも, すりおろしピーチゼリー	玉葱, にんじん, だいこん, きゅうり, 小松菜IQF, キャベツ	872 kcal 29.5 g 28.1 g 2.9 g
22月	菊ごはん 牛乳 チーズ入りオムレツ 菜の花のツナ和え 豚汁	鶏若鶏肉モモ(皮付き), 油揚げ, 牛乳, ポパイチーズオムレツ, まぐろ缶詰(油漬フレーク付), 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, さといも, 板こんにやく	たけのこ, えだまめ(冷凍), にんじん, きくの花, 洋種なばな(茎葉, ゆで), ごぼう, だいこん, ねぎ	765 kcal 32.3 g 21.5 g 3.0 g
23火	坦々麺 牛乳 海藻サラダ 原宿ドックミニ(チーズ)	豚ひき肉, 牛乳, プロセスチーズ	中華めん(ゆで), ごま油, 給食用パン(粉)	チンゲンツァイ, りょくとうもやし, にんじん, たけのこ(水煮), きくらげ(乾), ねぎ, レタス, 赤ピーマン, とうもろこし(か-補冷凍)	794 kcal 34.8 g 27.4 g 3.5 g
24水	キムチチャーハン 牛乳 カラフル和え 豆腐スープ ヨーグルト	豚ばら(脂身付), たまご, 牛乳, カットわかめ, 絹ごし豆腐, 11/19-B1乳酸菌ヨーグルト	給食用白米, 給食用強化米, ごま油, ごま(いり), 上白糖, 米ぬか油, アーモンド(乾)	玉葱, 冷凍国産ミニプロッコリー, キャベツ, 黄ピーマン, にんじん	812 kcal 27.8 g 29.7 g 3.0 g
25木	給食ご飯 牛乳 揚げ魚の香味ソースがけ 大豆とひじきの煮物 きやべつ味噌汁 果物(キウイフルーツ)	牛乳, まあじ 50g, 国産冷凍大豆, 焼き竹輪, 油揚げ, 米みそ(赤色辛みそ)	給食用白米, 給食用強化米, かたくり粉, 米ぬか油, 上白糖, ごま油	しそ葉, ねぎ, にんじん, キャベツ, キウイフルーツ	784 kcal 31.9 g 19.4 g 3.0 g
26金	牛丼(半熟卵付き) 牛乳orジュース フレッシュレタスサラダ 豆腐となめこの味噌汁	輸入牛ばら(脂身付き), 鶏卵ボーチドエッグ, 牛乳, 木綿豆腐, 米みそ	しらすき, 上白糖, 給食用白米, 給食用強化米, フレンチドレッシング	玉葱, 冷凍インゲン, レタス, きゅうり, とうもろこし(か-補冷凍), ミニトマト, なめこ, ねぎ	874 kcal 27.8 g 34.1 g 3.2 g
29月	わかめご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ピリ辛ナムル さつまい	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), 油揚げ, 米みそ(赤色辛みそ)	給食用白米, 給食用強化米, おおむぎ(押麦), かたくり粉, 米ぬか油, 上白糖, ごま油, ごま(乾), さつまいも	にんじん, りょくとうもやし, 小松菜IQF, ねぎ	868 kcal 32.6 g 30.2 g 3.2 g
30火	☆セレクトメニュー☆ 主食 主菜・副菜 飲み物・汁物 デザート	米みそ(淡色辛みそ), 牛乳, ジョアストロベリー, 豚ひき肉, 牛ひき肉, ひよこまめ(ゆで), パルメザンチーズ, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), ベーコン	クロワッサン, ナン, 給食用白米, 給食用強化米, 三温糖, 有塩バター, かたくり粉, 米ぬか油, シュークリーム	いちごジャム(高糖度), しそ葉, にんじん, 玉葱, グリンピース(冷凍), 冷凍国産ミニプロッコリー, ミニトマト, アスパラガス, キャベツ	820 kcal 34.0 g 22.8 g 3.0 g

※都合により、献立を変更する場合があります。