

令和2年度 7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	1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	親子丼 牛乳 キャベツの塩昆布和え もやしの味噌汁	たまご、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、牛乳、塩昆布、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	上白糖、給食用白米、給食用強化米	玉葱、糸みつば、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(か-秘冷凍)、にんじん、りょくとうもやし	793 kcal 33.7 g 23.9 g 3.0 g
2 木	キャラットライス 牛乳orジュース マカロニグラタン レタスのスープ 果物(キウイフルーツ)	牛乳、鶏成鶏肉モモ(皮なし)、ミックスチーズR、ベーコン	給食用白米、給食用強化米、ごま(乾)、米ぬか油、マカロニスバゲッティ、有塩バター、じゃがいも	にんじん、冷凍国産ミニブロックリー、玉葱、レタス、黄ピーマン、キウイフルーツ	835 kcal 26.7 g 24.4 g 3.0 g
3 金	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、まぐろ缶詰(水煮フレグイト)、ワル元氣ヨーグルト	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、ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、とうもろこし(か-秘冷凍)、ねぎ	823 kcal 25.4 g 26.8 g 2.9 g
6 月	きんぴらご飯 牛乳 かみかみおえ じゃが芋の味噌汁 オレンジ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)、牛乳、さきいか、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油、上白糖、ごま(いり)、給食用白米、給食用強化米、じゃがいも	ごぼう、にんじん、えだまめ(冷凍)、レタス、黄ピーマン、葉ねぎ、パレンシアオレンジ	732 kcal 25.4 g 18.7 g 2.7 g
7 火	冷やし中華 牛乳 なすとピーマン味噌炒め プリン	ロースハム、(鉄分強化)錦系玉子、牛乳、米みそ(赤色辛みそ)	中華めん(生)、米ぬか油、上白糖、ごま(いり)	きゅうり、りょくとうもやし、ミニトマト、なす、青ピーマン	863 kcal 30.8 g 24.6 g 5.1 g
8 水	牛肉とトマトのカレーライス 牛乳 ほうれん草の7-mond和え ヤクルト	輸入牛モモ(脂身付き)、牛乳	じゃがいも、米ぬか油、給食用白米、給食用強化米、アーモンド(乾)、上白糖	にんじん、玉葱、トマト缶詰(ホール)、冷凍ほうれん草カット、えのきたけ	895 kcal 30.4 g 26.5 g 3.0 g
9 木	ゆかりご飯 牛乳orジュース アジフライ ほうれん草アーモンド和え 豚汁	牛乳、ジョア マスカット、あじフライ用 50g、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、大豆油、アーモンド(乾)、上白糖、さといも、板こんにゃく	しそ葉、冷凍ほうれん草カット、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	720 kcal 32.8 g 17.4 g 3.2 g
10 金	発芽入りご飯 牛乳 鶏の照り焼き ピピンパ風炒め物 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、豚モモ(脂身付き)、米みそ(甘みそ)、たまご、木綿豆腐、カットわかめ	給食用白米、給食用強化米、白い発芽胚芽米、ごま(いり)、上白糖、米ぬか油、ごま油	りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	800 kcal 36.0 g 26.5 g 2.1 g
13 月	押し麦ごはん 牛乳 会津の豚肉しょうが焼き ごぼうの粒マスタード和え 里芋の味噌汁	牛乳、豚肩ロース(脂身付)、まぐろ缶詰(油漬フレグイト)、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)、米ぬか油、マヨネーズ(卵黄型)、さといも(冷凍)	にんじん、冷凍国産ミニブロックリー、ごぼう、とうもろこし(か-秘冷凍)、ねぎ	876 kcal 34.1 g 31.2 g 3.0 g
14 火	きなこ揚げパン 牛乳 地鶏と茄子のピザグラタン 県産野菜サラダ 卵とレタスのスープ	きな粉(大豆)、牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、ミックスチーズR、たまご	給食用パン(粉)、米ぬか油、上白糖	なす、アスパラガス、玉葱、トマト、冷凍国産ミニブロックリー、きゅうり、にんじん、りょくとうもやし、レタス	759 kcal 32.1 g 30.1 g 3.1 g
15 水	オムライス 牛乳 大根サラダ 線切り野菜のスープ	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(油漬フレグイト)	給食用白米、給食用強化米、有塩バター	玉葱、にんじん、だいこん、きゅうり、レタス、キャベツ、干し椎茸	759 kcal 27.3 g 24.0 g 2.9 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	1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 木	麻婆茄子丼 牛乳 韓国海苔ナムル 卵スープ	豚ひき肉、牛乳、味噌かけり、たまご、カットわかめ	米ぬか油、上白糖、ごま油、給食用白米、給食用強化米	なす、ねぎ、にんじん、干し椎茸、冷凍ほうれん草カット、赤ピーマン、玉葱	769 kcal 28.6 g 24.6 g 3.1 g
17 金	打ち豆入りボーカカレー 牛乳orジュース ほうれん草のじゅうねん和え 元氣ヨーグルト	豚肩ロース(脂身付)、大豆(国産、ゆで)、牛乳、焼き竹輪、米みそ(淡色辛みそ)、ワル元氣ヨーグルト	米ぬか油、給食用白米、給食用強化米、白い発芽胚芽米、えごま(乾)、上白糖	玉葱、にんじん	809 kcal 26.4 g 23.1 g 2.7 g
20 月	給食ご飯(野菜ふりかけ) 牛乳 白身魚フライ味噌かけ フレンチサラダ 春雨スープ アセロラゼリー	牛乳、白身魚フライ(冷凍)	給食用白米、給食用強化米、米ぬか油、緑豆はるさめ、アセロラゼリー(4.4g、Fe)	レタス、玉葱、きゅうり、みかん缶(果肉のみ)、にんじん、りょくとうもやし、干し椎茸	769 kcal 22.2 g 20.8 g 2.4 g
21 火	スープスパゲティ 牛乳 大根サラダ 冷やしすいか	ベーコン、牛乳	マカロニスバゲッティ	玉葱、にんじん、ミックスベジタブル、だいこん、きゅうり、すいか	723 kcal 25.1 g 14.1 g 4.9 g
22 水	ブルコギ丼 牛乳 キムチ和え かき玉スープ ヤクルト	輸入牛モモ(脂身付き)、牛乳、たまご、カットわかめ	上白糖、DFジャム(7.7g、鉄)、ごま(いり)、ごま油、緑豆はるさめ、給食用白米、給食用強化米	にんじん、なす、青ピーマン、はくさい(キムチ漬け)、きゅうり、だいこん	823 kcal 32.6 g 22.3 g 4.4 g
27 月	給食ご飯 牛乳 メンチカツ ザーサイ入り中華サラダ チンゲン菜のスープ 冷やしすいか	牛乳	給食用白米、給食用強化米、米ぬか油、緑豆はるさめ、上白糖、ごま油、じゃがいも	ザーサイ、にんじん、きゅうり、とうもろこし(か-秘冷凍)、チンゲンツァイ、すいか	812 kcal 21.0 g 20.9 g 3.2 g
28 火	サラダうどん 牛乳 豚肉焼売 ソフールストロベリー	(鉄分強化)錦系玉子、まぐろ缶詰(油漬フレグイト)、かつお加工品(かつお節)、牛乳、ソフールストロベリー	うどん(ゆで)	きゅうり、りょくとうもやし、トマト	713 kcal 29.2 g 25.3 g 3.1 g
29 水	ハヤシライス 牛乳 シーザーサラダ 白菜ときのこのスープ	輸入牛モモ(脂身付き)、牛乳、プロセスチーズ	じゃがいも、米ぬか油、給食用白米、給食用強化米、おおむぎ(押麦)、フレンチドレッシング	にんじん、玉葱、冷凍インゲン、トマト缶詰(ホール)、レタス、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、はくさい、ぶなしめじ	818 kcal 27.6 g 26.1 g 3.1 g
30 木	☆セレクトメニュー☆ 主食 主菜・副菜 飲み物・スープ デザート	牛乳、ジョアストロベリー、豚ひき肉、国産冷凍大豆、冷凍サバ味噌煮、ベーコン	クロワッサン、ナン、給食用白米、給食用強化米、シュークリーム	いちごジャム(高糖度)、玉葱、にんじん、えだまめ(冷凍)、トマト缶詰(ホール)、冷凍国産ミニブロックリー、ミニトマト、アスパラガス、さくらんぼ(米国産)、すいか S、メロン(露地)、キャベツ	820 kcal 34.0 g 22.8 g 3.0 g
31 金	ボーカカレー 牛乳orジュース ブロックリーサラダ 豆腐の味噌汁	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)、冷凍国産ミニブロックリー、きゅうり、とうもろこし(か-秘冷凍)、ねぎ	832 kcal 29.0 g 24.4 g 3.1 g

※都合により献立を変更する場合があります。