

# 令和2年度

# 8・9月予定献立表

福島県立会津第二高等学校

8月

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
24月	キャロットライス 牛乳 鶏の唐揚げ 大根サラダ キャベツのスープ	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), カットわかめ, ベーコン	給食用白米, 給食用強化米, ごま(乾), 米ぬか油, 薄力粉, かたくり粉	にんじん, だいこん, きゅうり, レタス, 赤ピーマン, キャベツ, セロリ	858 kcal 30.7 g 32.7 g 2.7 g
25火	冷やし中華 牛乳 なすとピーマン味噌炒め プッチンプリン	ロースハム(鉄分強化) 錦糸玉子, 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, しょうが(甘酢漬), なす, 青ピーマン	790 kcal 28.6 g 27.5 g 4.4 g
26水	夏野菜ポークカレー 牛乳orジュース 千切りキャベツサラダ 冷やしすいか	豚肩ロース(脂身付), 牛乳, ゆでたまご	米ぬか油, 給食用白米, 給食用強化米, おおむぎ(押麦)	なす, ズッキーニ, にんじん, 玉葱, えだまめ(冷凍), きゅうり, キャベツ, すいか	819 kcal 26.4 g 25.2 g 2.1 g
27木	ご飯 牛乳 さば味噌煮 青菜のたくあん和え 里芋の味噌汁 元氣ヨーグルト	牛乳, サバ味噌煮, わかめ(乾燥, 水戻し), 米みそ(甘みそ), ヲール元氣ヨーグルト	給食用白米, 給食用強化米, さといも	冷凍ほうれん草カット, りょくとうもやし, にんじん, 大根(たくあん干し大根漬), ねぎ	730 kcal 27.1 g 15.9 g 2.0 g
28金	給食ご飯(野菜ふりかけ) 牛乳 白身魚フライ(卵料理)かけ フレンチサラダ 春雨スープ はちみつレモンゼリー	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	冷凍国産ミニブロックリー, レタス, 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 23.2 g 23.9 g 2.6 g
31月	豚丼 牛乳orジュース カラフルサラダ ワタンスープ 梨	豚ロース(脂身付き), 牛乳	給食用白米, 給食用強化米, しらたき, 上白糖	玉葱, さやいんげん(ゆで), 冷凍国産ミニブロックリー, 赤ピーマン, きゅうり, とうもろこし(かゆ冷凍), ねぎ, 日本なし	877 kcal 31.2 g 23.6 g 3.0 g

9月

1火	サラダうどん 牛乳 豚肉焼売 ソファールストロベリー	ゆでたまご, いか天ぷら, かつお加工品(かつお節), 牛乳, ソファールストロベリー	うどん(ゆで)	サラダ菜, りょくとうもやし, トマト	783 kcal 32.6 g 27.7 g 3.2 g
2水	牛乳orジュース 野菜サラダ 豆腐のスープ	豚ばら(脂身付), たまご, 牛乳, ジョア マスカット, プロセスチーズ, 木綿豆腐	給食用白米, 給食用強化米, ごま油, ごま(いり), 米ぬか油	玉葱, 冷凍国産ミニブロックリー, キャベツ, 赤ピーマン, ぶなしめじ	738 kcal 27.1 g 25.8 g 2.9 g
3木	ご飯 牛乳 メンチカツ ほうれん草アーモンドサラダ 豚汁 すいか	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, すいか	818 kcal 27.8 g 21.7 g 3.0 g
4金	麻婆茄子丼 牛乳 かぼちゃのサラダ 春雨スープ	豚ひき肉, 牛乳, まぐろ缶詰(油漬7レグait)	米ぬか油, ごま油, 給食用白米, 給食用強化米, マヨネーズ(卵黄型), 緑豆はるさめ	なす, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, えだまめ(冷凍), 西洋かぼちゃ, 玉葱, ミニトマト, りょくとうもやし, きくらげ(乾)	872 kcal 29.2 g 31.6 g 2.7 g
7月	チキンライス 牛乳orジュース 大根サラダ じゃが野菜スープ ヤクルト	鶏成鶏肉モモ(皮付き), 牛乳, まぐろ缶詰(油漬7レグait), 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	玉葱, にんじん, だいこん, きゅうり, 小松菜10F, キャベツ	780 kcal 23.3 g 21.7 g 2.3 g
8火	ミートソースパスタ 牛乳orジュース 鮭と野菜のミルク煮 梨	豚ひき肉, 牛ひき肉, パルメザンチーズ, 牛乳, ジョアストロベリー, 秋鮭切身・鮭角切	マカロニ・スパゲッティ, オリーブ油	にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮缶詰), トマト缶詰(ホール), キャベツ, かぶ, チンゲンツアイ, 日本なし	853 kcal 35.9 g 24.0 g 2.5 g
9水	発芽米入りご飯とふりかけ 牛乳 白身魚カリカリ揚げ ほうれん草アーモンドサラダ なめこ味噌汁 ブドウ	牛乳, 白身魚フライ(冷凍), 蒸しかまぼこ, 木綿豆腐, 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, 米ぬか油, アーモンド(乾)	冷凍ほうれん草カット, レタス, なめこ, ねぎ, ぶどう	773 kcal 26.8 g 20.2 g 2.7 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
10木	ビーフカレー 牛乳 フロッキーのサラダ もやしの味噌汁	輸入牛モモ(脂身付き), 牛乳, かに風味かまぼこ, わかめ(乾燥, 水戻し), 油揚げ, 米みそ(甘みそ)	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	なす, にんじん, 玉葱, トマト, えだまめ(冷凍), 冷凍国産ミニブロックリー, とうもろこし(かゆ冷凍), りょくとうもやし	797 kcal 31.5 g 23.3 g 2.6 g
11金	ご飯(韓国のり) 牛乳 韓国風唐揚げ ナムル 卵と玉葱の味噌汁	味噌付けのり, 牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), たまご, 米みそ(淡色辛みそ)	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(乾)	ごねぎ, 冷凍ほうれん草カット, 黄ピーマン, にんじん, 玉葱	867 kcal 35.9 g 30.5 g 2.8 g
14月	押し麦ごはん 牛乳orジュース いわしごまオイル焼き いんげんのしょうが和え 青梗菜と卵の味噌汁 ヨーグルト	牛乳, いわしごまオイル, ロースハム, たまご, 米みそ(淡色辛みそ), リアル元氣ヨーグルト	給食用白米, 給食用強化米, おおむぎ(押麦), 上白糖	冷凍インゲン, りょくとうもやし, にんじん, チンゲンツアイ	745 kcal 29.5 g 15.5 g 3.0 g
15火	きなこ揚げパン 牛乳orジュース クラムチャウダー風シチュー 黒のサラダ プッチンプリン	きな粉(大豆), 牛乳, ジョア マスカット, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), 冷凍シーフードミックス, まぐろ缶詰(油漬7レグait)	給食用パン(粉), 米ぬか油, 上白糖, じゃがいも, 有塩バター	キャベツ, にんじん, 玉葱, かぶ, 冷凍国産ミニブロックリー	840 kcal 33.2 g 34.6 g 2.2 g
16水	キャロットライス 牛乳 タンダーリーチキン フレンチサラダ もずくのみそ汁	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, 米みそ(淡色辛みそ)	給食用白米, 給食用強化米, ごま(乾), 米ぬか油, オリーブ油, フレンチドレッシング	にんじん, レタス, きゅうり, とうもろこし(かゆ冷凍), ミニトマト, 小松菜10F	837 kcal 33.6 g 30.5 g 2.9 g
17木	押し麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 キャベツと卵のピリ辛炒め すまし汁	牛乳, 冷凍サバ味噌煮, たまご, 豚肩ロース(脂身付), カットわかめ	給食用白米, 給食用強化米, おおむぎ(押麦), 米ぬか油, 焼きふ(観世ふ)	キャベツ, にんじん, とうがらし, ねぎ	807 kcal 30.6 g 29.9 g 2.4 g
18金	牛丼(半熟卵付き) 牛乳 さっぱりトマト 舞茸の味噌汁	輸入牛ばら(脂身付き), 鶏卵ポーチドエッグ, 牛乳, 米みそ(淡色辛みそ)	しらたき, 上白糖, 給食用白米, 給食用強化米	玉葱, にんじん, しょうが(甘酢漬), トマト, きゅうり, しそ葉, まいたけ, だいこん	884 kcal 30.3 g 33.8 g 2.8 g
23水	発芽米入りご飯 牛乳orジュース アジフライ かみかみ和え 茄子の味噌汁 ぶどうゼリー	牛乳, ジョアストロベリー, あじフライ用 50g, さきいか, 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, 大豆油, 巨峰ゼリー	えだまめ(冷凍), にんじん, レタス, 黄ピーマン, なす, 玉葱	758 kcal 32.6 g 16.2 g 2.1 g
24木	親子丼 牛乳 ゆかり和え 萵わかめ入りみそ汁 オレンジ	たまご, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), ほしりのり, 牛乳, 焼きかまぼこ, 米みそ(淡色辛みそ)	上白糖, 給食用白米, 給食用強化米, おおむぎ(押麦)	玉葱, にんじん, 糸みつば, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, りょくとうもやし, バレンシアオレンジ	794 kcal 34.1 g 22.9 g 2.9 g
25金	ポークカレー 牛乳orジュース グリーンサラダ ワカメのスープ ヤクルト	豚肩ロース(脂身付), 牛乳, たまご, 木綿豆腐, カットわかめ	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, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 冷凍国産ミニブロックリー, さやえんどう	863 kcal 28.3 g 23.6 g 2.8 g
28月	給食ご飯(ふりかけ) 牛乳 鮭のみそバターホイル焼き ピーナツ和え かぶのスープ 青りんごゼリー	牛乳, 秋鮭切身・鮭角切, 米みそ(淡色辛みそ), (鉄分強化) 錦糸玉子	給食用白米, 給食用強化米, 有塩バター, らっかせい(乾), 上白糖	キャベツ, 玉葱, ぶなしめじ, 冷凍ほうれん草カット, にんじん, かぶ, さやえんどう(ゆで)	758 kcal 27.2 g 16.4 g 2.6 g
29火	焼きそば 牛乳 フレンチサラダ 青梗菜のスープ 梨	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), チンゲンツアイ, ぶなしめじ, 日本なし	795 kcal 32.7 g 27.0 g 3.4 g
30水	発芽米入りご飯 牛乳 さわらの西京焼き 五目きんぴら 大根の味噌汁 セレクトデザート	牛乳, サワラ西京焼, さつま揚げ, 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, しらたき, 米ぬか油, 上白糖, ごま油, モチクリームアイス, スイートポテト	にんじん, ごぼう, れんこん, 冷凍インゲン, とうがらし, だいこん	841 kcal 27.6 g 23.8 g 2.3 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。