

# 令和2年度 11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
2月	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)、アーモンド(乾)、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、アスパラガス(ゆで)、とうもろこし(冷凍)、はくさい、ぶなしめじ	808 kcal 28.2 g 24.3 g 2.9 g
4水	発芽米入りご飯 牛乳 アツフライ かみかみ和え 茄子の味噌汁 みかんゼリー	牛乳、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	えだまめ(冷凍)、にんじん、レタス、黄ピーマン、なす、玉葱	748 kcal 31.5 g 19.2 g 2.3 g
5木	親子丼 牛乳 ゆかり和え 室わかめ入りみそ汁 柿	たまご、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、ほしりのり、牛乳、焼き抜きかまぼこ、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、かき(洗抜き)	804 kcal 33.8 g 22.9 g 2.9 g
6金	ボークカレー 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コリー、さやえんどう	864 kcal 28.4 g 23.6 g 2.8 g
9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 元氣ヨーグルト	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、リール元氣ヨーグルト	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)	754 kcal 34.9 g 16.7 g 2.5 g
10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)、チンゲンツァイ、ぶなしめじ、日本なし	796 kcal 29.3 g 27.0 g 3.4 g
11水	発芽米入りご飯 牛乳orジュース ハンバーグ マカロニサラダ 大根の味噌汁	牛乳、ジョアストロベリー、ハンバーグ(冷凍)、ロースハム、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、マカロニスパゲッティ、マヨネーズ(卵黄型)	冷凍国産ミニブロッコリー、ミニトマト、にんじん、玉葱、きゅうり、だいこん	757 kcal 25.1 g 21.4 g 2.5 g
12木	発芽米入りご飯(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
13金	豚丼 牛乳orジュース カラフルサラダ ワナタンスープ	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コリー、赤ピーマン、きゅうり、とうもろこし(加熱冷凍)、ねぎ	858 kcal 32.4 g 23.2 g 3.0 g
16月	地場産ボークカレー 牛乳orジュース 会津ほうれん草のじゅうわんだし和え 豆腐と油揚げの味噌汁 りんご	豚肩ロース(脂身付)、牛乳、ジョアストロベリー、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	給食用白米、おおむぎ(押麦)、給食用強化米、じゃがいも、えごま(乾)	玉葱、にんじん、冷凍インゲン、ぶなしめじ、ほうれんそう、ねぎ、りんご	822 kcal 28.4 g 22.9 g 2.5 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
17火	地場産豚と野菜の五目うどん 牛乳orジュース 福島県産厚焼き玉子 ヨーグルト	豚ばら(脂身付)、なると、牛乳、福島県産厚焼き玉子、かに風味かまぼこ、11/19-B1乳酸菌ヨーグルト	うどん(ゆで)、米ぬか油	にんじん、りょくとうもやし、はくさい、ねぎ、ほうれんそう(冷凍)、冷凍国産ミニブロッコリー	752 kcal 31.7 g 33.1 g 3.0 g
18水	麻婆豆腐丼 牛乳 大根の塩昆布和え 白菜のスープ 柿	冷凍豆腐(Fe、Ca、Fa強化)、豚ひき肉、牛乳、(鉄分強化)錦糸玉子、塩昆布	米ぬか油、かたくり粉、給食用白米、給食用強化米、白い発芽胚芽米、焼きふ(観世ふ)	ねぎ、にら、にんじん、干し椎茸、だいこん、だいこん葉、はくさい、かき(洗抜き)	792 kcal 28.9 g 23.1 g 3.0 g
19木	ゆかりご飯 牛乳orジュース 鶏の唐揚げ ツナサラダ さつまいもの味噌汁	牛乳、ジョアストロベリー、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、まぐろ缶詰(油漬7レークラフト)、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)	給食用白米、給食用強化米、薄力粉、かたくり粉、米ぬか油、さつまいも	冷凍ほうれん草カット、キャベツ、玉葱	862 kcal 32.1 g 28.6 g 3.1 g
20金	発芽米入りご飯 牛乳 会津の豚肉しょうが焼き ほうれん草のサラダ けんちん汁	牛乳、豚肩ロース(脂身付)、蒸しかまぼこ、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、米ぬか油、アーモンド(乾)、さといも、板こんにやく、ごま油	玉葱、にんじん、冷凍ほうれん草カット、ごぼう、だいこん、ねぎ	851 kcal 33.8 g 29.7 g 2.7 g
24火	きなこ揚げパン 牛乳orジュース マカロニグラタン 蕪のサラダ コンソメスープ	きな粉(大豆)、牛乳、ジョアストロベリー、鶏成鶏肉モモ(皮なし)、ミックスチーズR、まぐろ缶詰(油漬7レークラフト)	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	冷凍ほうれん草カット、玉葱、かぶ、冷凍国産ミニブロッコリー、にんじん、トマト缶詰(ホール)、キャベツ、とうもろこし(冷凍)	837 kcal 33.5 g 33.0 g 3.2 g
25水	キャロットライス 牛乳 クラムチャウダー風シチュー フレンチサラダ ヤクルト	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、冷凍シーフードミックス	給食用白米、給食用強化米、ごま(乾)、米ぬか油、じゃがいも、有塩バター、フレンチドレッシング	にんじん、キャベツ、玉葱、レタス、きゅうり、とうもろこし(加熱冷凍)	829 kcal 28.3 g 23.4 g 2.1 g
26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	808 kcal 30.6 g 29.9 g 2.4 g
27金	牛丼(半熟卵付き) 牛乳orジュース さつぱりトマト 舞茸の味噌汁	輸入牛ばら(脂身付き)、鶏卵ボーチドエッグ、牛乳、ジョアストロベリー、米みそ(淡色辛みそ)	しらたき、上白糖、給食用白米、おおむぎ(押麦)、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	857 kcal 29.2 g 30.9 g 2.7 g
30月	ビビンバ 牛乳 切干大根とパプリカのサラダ 春雨スープ	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	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10F、にんじん、干しぜんまい(ゆで)、切干しだいこん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、にら	804 kcal 31.0 g 25.4 g 3.1 g

※都合により、献立を変更する場合があります。