

# 令和2年度 12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杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	カレーうどん 牛乳orジョア 揚げ出し豆腐 海藻サラダ ブッテンプリン	豚肩ロース(脂身付),油揚げ, 牛乳,ジョア マスカット,木 綿豆腐,かに風味かまぼこ	うどん(ゆで),米ぬか油,かたくり 粉	冷凍ほうれん草カット,だいご ん,にんじん,ねぎ,レタス,きゅ うり	765 kcal 30.7 g 33.7 g 2.9 g
2 水	ソースカツ丼 牛乳 春雨サラダ 小松菜と里芋の味噌汁	県産ヒレカツ米粉パン粉使用, 牛乳,ジョア マスカット,木 綿豆腐,かに風味かまぼこ	米ぬか油,ごま(いり),給食用白 米,給食用強化米,おおむぎ(押 麦),緑豆はるさめ,さといも(水 煮)	キャベツ,レタス,とうもろこし (加熱冷凍),きゅうり,にんじ ん,小松菜10F	771 kcal 27.5 g 19.6 g 2.6 g
3 木	チキンライス 牛乳orジュース たまごサラダ コーンスープ いちご	鶏若鶏肉モモ(皮付き),牛乳, たまご	給食用白米,給食用強化米,有塩バ ター	玉葱,にんじん,えだまめ(冷凍), 赤ピーマン,レタス,冷凍国産ミ ニブロccoli,とうもろこし缶 詰(クリーム),いちご	828 kcal 26.5 g 24.5 g 2.9 g
4 金	発芽米入りご飯 牛乳 サーモンフライタルソースがけ アーモンドサラダ 大根の味噌汁 元気ヨーグルト	牛乳,油揚げ,米みそ(淡色辛 みそ),77-8元気ヨーグルト	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,にんじ ん,きゅうり,とうもろこし(冷 凍),だいごん	807 kcal 29.4 g 22.9 g 2.3 g
7 月	押し麦ごはん 牛乳orジョア 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 凍サバ味噌煮,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(加熱冷凍),糸みつ ば	792 kcal 28.1 g 29.1 g 2.4 g
8 火	ナン 牛乳 ビーフシチュー パスタサラダ ソールストロベリー	牛乳,輸入牛モモ(脂身付き), ロースハム,ソールストロ ベリー	ナン 鉄カル繊維,じゃがいも,有 塩バター,米ぬか油,マカロニ・ス パゲッティ,マヨネーズ(卵黄型)	玉葱,にんじん,トマト缶詰(ホー ル),冷凍国産ミニブロcco リー,レタス	826 kcal 36.0 g 34.1 g 3.0 g
9 水	キャロットライス 牛乳orジョア 冬野菜の豆乳スープ ほうれん草とアーモンドのサラダ いちご	牛乳,ジョアブルーベリー,鶏 成鶏肉モモ(皮付き),豆乳,ま ぐる缶詰(油漬フレグイト)	給食用白米,給食用強化米,ごま (乾),米ぬか油,さつまいも,アー モンド(乾)	にんじん,はくさい,ぶなしめじ, 玉葱,えだまめ(冷凍),冷凍ほう れん草カット,とうもろこし(加 熱冷凍),いちご	883 kcal 31.1 g 28.4 g 2.0 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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 木	豚丼 牛乳orジュース カラフルサラダ 水餃子スープ	豚肩ロース(脂身付),牛乳,カット わかめ	給食用白米,給食用強化米,おおむ ぎ(押麦),しらたき,上白糖	玉葱,さやいんげん(ゆで),レタス, 冷凍国産ミニブロccoli,赤ピー マン,きゅうり,とうもろこし(加 熱冷凍),葉ねぎ	800 kcal 29.1 g 22.9 g 2.6 g
11 金	炊き込みおこわ 牛乳 人参のツナ和え 石狩汁 ヤクルト65	鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚げ,牛 乳,まぐる缶詰(油漬フレグイト),秋鮭 切身,鮭角切,米みそ(赤色辛みそ), ヤクルト	上白糖,給食用白米,給食用強化米, しらたき	えだまめ(冷凍),ごぼう,まいたけ, にんじん,冷凍ほうれん草カット, だいごん,ねぎ	766 kcal 32.3 g 18.9 g 2.4 g
14 月	発芽米入りご飯 ふりかけ 牛乳 和風ハンバーグ ポテトサラダ 冬の香り汁 みかんゼリー, V C強化	牛乳,鉄脳ハンバーグ,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,上白糖,かたくり粉,米ぬ か油,じゃがいも,マヨネーズ(卵黄 型)	だいごん,葉ねぎ,にんじん,玉葱, ごぼう,ぶなしめじ	861 kcal 26.6 g 24.8 g 3.2 g
15 火	醤油ラーメン 牛乳 南瓜とさつまいものてんぷら ヨーグルト	豚肩ロース(脂身付),なると,牛乳, 会津のべこの乳低脂肪3-γ	中華めん(ゆで),米ぬか油,さつま いも,薄力粉(2等)	青ピーマン,だいごもやし,にんじ ん,キャベツ,ねぎ,西洋かぼちゃ	740 kcal 27.8 g 22.3 g 2.6 g
16 水	キーマカレーライス 牛乳 アーモンドサラダ キャベツのスープ	豚ひき肉,国産冷凍大豆,牛乳,ペー コン	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,トマト缶詰(ホー ル),小松菜10F,レタス,とうもろ こし(冷凍),キャベツ,さやいんげ ん	901 kcal 32.3 g 32.2 g 3.0 g
17 木	牛丼 牛乳 サラダ かぶの味噌汁 りんごゼリー, V C強化	和牛肉ばら(脂身付き),牛乳,まぐ ろ缶詰(油漬フレグイト),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),しらたき,上白糖,緑豆 はるさめ	玉葱,さやいんげん(ゆで),しよ うが(酢漬),にんじん,とうもろこし (加熱冷凍),ほうれんそう(冷凍), かぶ,かぶ(葉)	916 kcal 24.3 g 41.8 g 2.9 g
18 金	エビピラフ フライドチキン フライドポテト 牛乳orジョア 野菜サラダ スープ 選べるデザート	むきえび200/400,国産冷凍大豆,鶏 成鶏肉モモ(皮付き),牛乳,ジョア マスカット,プロセスチーズ,木綿 豆腐,カットわかめ	給食用白米,給食用強化米,有塩バ ター,かたくり粉,米ぬか油,じゃが いも	玉葱,にんじん,えだまめ(冷凍),に んにく(りん茎),冷凍国産ミニブ ロccoli,レタス,赤ピーマン,ぶ なしめじ,いちご	873 kcal 37.3 g 34.5 g 3.4 g

※都合により献立を変更する場合があります。