

令和2年度 1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人ばく質 脂質 食塩相当量
12 火	天ぷらうどん(かき揚げ 牛乳 福島県産キッシュ風オムレツ 元氣ヨーグルト	蒸しかまぼこ、牛乳、ベーコン、プロ セスチーズ、たまご、ソール元氣ヨー グルト	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	705 kcal 24.3 g 31.5 g 3.1 g
13 水	発芽米入りご飯 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 いちご	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、 白い発芽胚芽米、大豆油、か たくり粉	アスパラガス(ゆで)、りょくとうも ろやし、ぶなしめじ、にんじん、とうも ろこし(加熱冷凍)、糸みつば、いち ご	852 kcal 30.8 g 29.2 g 2.7 g
14 木	ポークカレー 牛乳orジュース グリーンサラダ 綿さやのみそ汁 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、米みそ(淡 色辛みそ)、ヤクルト	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 産ミニプロッコリー、冷凍きぬさや	875 kcal 29.2 g 24.0 g 3.0 g
15 金	オムライス 牛乳 大根サラダ じゃが野菜スープ(カレー風味) ソールストロベリー	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、ソールス トロベリー	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IQF	928 kcal 33.7 g 28.6 g 2.9 g
18 月	給食ご飯 野菜ふりかけ 牛乳 鶏の唐揚げ ピリ辛ナムル 茄子の味噌汁 いちご	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、わか め、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、ごま(乾)	にんじん、りょくとうもろやし、小松 菜IQF、なす、玉葱、いちご	837 kcal 32.2 g 28.1 g 2.7 g
19 火	ナン いちごジャム 牛乳orジョア キーマカレー プロッコリーとアスパラのサラダ キャベツのスープ カスタードプリン	牛乳、ジョア マスカット、豚ひき 肉、国産冷凍大豆、ベーコン	ナン、アーモンド(乾)	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)、冷凍国産ミニプロッコ リー、ミニトマト、アスパラガス、 キャベツ	812 kcal 33.6 g 35.5 g 3.4 g
20 水	親子丼 牛乳 白菜の塩昆布和え もやしの味噌汁 ととやき	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、おおむ ぎ(押麦)、給食用強化米、 ととやき(300kcalFe入り)	玉葱、糸みつば、干し椎茸、はくさ い、えだまめ(冷凍)、にんじん、りょ くとうもろやし	854 kcal 35.8 g 26.5 g 3.1 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人ばく質 脂質 食塩相当量
21 木	ピピンバ 牛乳 切干大根とパブリカボン酢和え 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、ヤクル ト	上白糖、ごま油、ごま(乾)、 給食用白米、おおむぎ(押 麦)、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)、切干しいんこ、赤ピーマ ン、黄ピーマン、ねぎ、にら	846 kcal 31.8 g 25.6 g 3.0 g
22 金	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 かぶのみそ汁 かぼちゃプリン	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、白い発芽胚芽 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)	760 kcal 34.8 g 17.7 g 2.6 g
25 月	キャロットライス 牛乳orジュース マカロニグラタン レタスのスープ ヨーグルト	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	にんじん、冷凍国産ミニプロッコ リー、玉葱、レタス、赤ピーマン、黄 ピーマン	894 kcal 30.5 g 27.7 g 2.8 g
26 火	坦々麺 牛乳orジュース 揚げ出し豆腐 いちご	豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、牛 乳、木綿豆腐	中華めん(ゆで)、上白糖、か たくり粉、ごま油、大豆油	たけのこ(水煮)、干し椎茸、にんじ ん、ねぎ、小松菜IQF、りょくとうも ろやし、とうもろこし(冷凍)、だいこ ん、いちご	784 kcal 35.2 g 29.1 g 3.1 g
27 水	麻婆豆腐丼 牛乳 かぼちゃのサラダ 白菜の中華スープ みかんゼリー	冷凍豆腐(Fe、Ca、Fa強化)、豚ひき 肉、牛乳、まぐろ缶詰(油漬フレーク 付)、カットわかめ	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、アーモンド (乾)、サワードウ(100g) レタス、みかんゼリー(Fe、VC、セ ル)	ねぎ、にら、にんじん、干し椎茸、西 洋かぼちゃ、きゅうり、ミニトマト、 はくさい	862 kcal 30.1 g 26.6 g 3.0 g
28 木	発芽米入りご飯 牛乳orジョア チーズハンバーグ マカロニサラダ 大根の味噌汁	牛乳、ジョア マスカット、ハン バーグ(冷凍)、プロセスチーズ、 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、マカロニスバゲッ ティ、マヨネーズ(卵黄型)	にんじん、玉葱、レタス、だいこん	854 kcal 31.0 g 29.4 g 3.0 g
29 金	ハヤシライス 牛乳 ほうれん草の磯香かけ 豚汁 チーズケーキ	輸入牛モモ(脂身付き)、牛乳、焼き のり、豚モモ(脂身付き)、米みそ(淡 色辛みそ)	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)、さといも、板 こんにゃく	にんじん、玉葱、トマト缶詰(ホー ル)、ほうれん草(冷凍)、きくの 花、ぶなしめじ、ごぼう、だいこん、 ねぎ	956 kcal 33.8 g 32.8 g 4.1 g

※都合により、献立を変更する場合があります。