

令和2年度 2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	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
1月	押し麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 油淋鶏(ユウリンチー) ポパイサラダ なめこの味噌汁	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), まぐろ缶詰(油漬フレーク), 木綿豆腐, 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, おおむぎ(押麦), かたくり粉, 米ぬか油, 上白糖, ごま油, ナッツアイランドレタス, アーモンド(乾)	ねぎ, にんじん, ほうれんそう(冷凍), なめこ	874 kcal 35.3 g 33.6 g 2.8 g	15月	エビピラフ 牛乳orジョア 彩りサラダ コンスープ いちご	むきえび200/400, 牛乳, ジョア マスカット, まぐろ缶詰(油漬フレーク), (鉄分強化)錦糸玉子	給食用白米, 給食用強化米, 有塩バター, アーモンド(乾)	玉葱, にんじん, えだまめ(冷凍), 冷凍ほうれん草カット, とうもろこし缶詰(ケ-ム), パセリ, いちご	770 kcal 28.6 g 18.7 g 3.1 g
2月	ミートソースパゲティ 牛乳 海藻サラダ 卵スープ いちご	豚ひき肉, 牛ひき肉, パルメザンチーズ, 牛乳, たまご	マカロニスパゲティ, 上白糖, オリブ油	にんじん, 玉葱, トマト缶詰(ホール), パセリ, レタス, だいこん, えだまめ(冷凍), ふなしめじ, ねぎ, いちご	892 kcal 36.7 g 30.7 g 3.1 g	16月	醤油ラーメン 牛乳orジュース しそ巻き餃子と玉子焼き ヨーグルト	豚肩ロース(脂身付), なた, 牛乳, 福島県産厚焼き玉子, 11/19-B1乳酸菌ヨーグルト	中華めん(ゆで), 米ぬか油	青ピーマン, だいずもやし, にんじん, キャベツ, ねぎ	787 kcal 30.6 g 29.2 g 3.1 g
3月	ビーフカレー 牛乳orジュース ブロッコリーサラダ 豆腐の味噌汁 ヤクルト	輸入牛肩(脂身付き), 牛乳, ジョアストロベリー, 冷凍豆腐(Fe, Ca, Fa強化), カットわかめ, 米みそ(赤色辛みそ), 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, アーモンド(乾)	玉葱, にんじん, 冷凍国産ミニブロッコリー, きゅうり, とうもろこし(加糖冷凍), ねぎ	845 kcal 31.4 g 21.4 g 2.9 g	17月	キムチチャーハン 牛乳 カラフル和え 豆腐の味噌汁 ブッチンプリン	豚ばら(脂身付), たまご, 牛乳, カットわかめ, 絹ごし豆腐, 米みそ(淡色辛みそ)	給食用白米, 給食用強化米, ごま油, ごま(いり), 上白糖, 米ぬか油, アーモンド(乾)	玉葱, 冷凍国産ミニブロッコリー, キャベツ, 黄ピーマン, ミニトマト, ねぎ	875 kcal 26.9 g 33.8 g 2.9 g
4月	キムたくご飯 牛乳orジュース 千切りキャベツのカラフルサラダ ワナタンスープ 元氣ヨーグルト	豚ばら(脂身付), 牛乳, まぐろ缶詰(油漬フレーク), たまご, 7-11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, こねぎ, キャベツ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ねぎ	886 kcal 29.3 g 31.4 g 3.1 g	18月	給食ご飯 牛乳 揚げ魚の香味ソースがけ 枝豆とひじきのサラダ 白菜の味噌汁 果物(キウイフルーツ)	牛乳, さば立田揚げ, 油揚げ, 米みそ(赤色辛みそ)	給食用白米, 給食用強化米, 米ぬか油, 上白糖, ごま油	葉ねぎ, レモン, えだまめ(冷凍), りよくとうもやし, はくさい, にんじん, キウイフルーツ	849 kcal 27.8 g 30.7 g 2.1 g
5月	きんぴらご飯 牛乳 かみかみ和え じゃが芋の味噌汁 果物(みかん)	鶏若鶏肉モモ(皮付き), 牛乳, さきいか, 油揚げ, 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, ミニトマト, ねぎ, 温州蜜柑(早生, 生)	789 kcal 28.9 g 20.2 g 3.1 g	19月	海軍風ポークカレー 牛乳orジュース ほうれん草のアーモンドサラダ たまごスープ	豚モモ(脂身付き), ミックスチーズR, 牛乳, 蒸しかまぼこ, たまご	給食用白米, 給食用強化米, おおむぎ(押麦), じゃがいも, オリブ油, はちみつ, アーモンド(乾), 上白糖	玉葱, にんじん, 冷凍ほうれん草カット, ねぎ, キャベツ	799 kcal 29.3 g 20.8 g 3.5 g
8月	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)	こねぎ, 冷凍ほうれん草カット, りよくとうもやし, にんじん, 玉葱	863 kcal 35.7 g 30.3 g 2.8 g	22月	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, ヤクルト	上白糖, ごま(いり), ごま油, 給食用白米, 給食用強化米	りよくとうもやし, にんじん, 玉葱, にはくさい(キムチ漬), だいこん	777 kcal 32.0 g 19.1 g 3.3 g
9月	きなご揚げパン 牛乳orジュース 鮭のクリームシチュー 蕪のサラダ ソファールストロベリー	きな粉(大豆), 牛乳, 秋鮭切身・鮭角切, まぐろ缶詰(油漬フレーク), ソファールストロベリー	給食用パン(粉), 米ぬか油, 上白糖, さつまいも, 有塩バター	玉葱, にんじん, とうもろこし(冷凍), ふなしめじ, はくさい, かぶ, 冷凍国産ミニブロッコリー	863 kcal 33.6 g 30.0 g 2.9 g	24月	牛丼(半熟卵付き) 牛乳orジュース フレッシュレタスサラダ 豆腐となめこの味噌汁	輸入牛ばら(脂身付き), 鶏卵ポーチドエッグ, 牛乳, 木綿豆腐, 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, フレンチドレッシング	玉葱, 冷凍インゲン, レタス, きゅうり, とうもろこし(加糖冷凍), 赤ピーマン, なめこ, ねぎ	881 kcal 30.1 g 35.0 g 2.2 g
10月	キャラットライス 牛乳 タンダーリーチキン フレンチサラダ 豚汁	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), ヨーグルト(全脂無糖), 豚モモ(脂身付き), 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, オリブ油, フレンチドレッシング, さといも, 板こんにゃく	にんじん, レタス, 冷凍ほうれん草カット, とうもろこし(加糖冷凍), ごぼう, だいこん, ねぎ	853 kcal 34.0 g 29.4 g 2.6 g	25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, VC強化	牛乳, 鉄腕ハンバーグ, 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, じゃがいも, マヨネーズ(卵黄型)	だいこん, 葉ねぎ, にんじん, 玉葱, はくさい, ごぼう, ふなしめじ	868 kcal 28.9 g 25.6 g 3.0 g
12月	押し麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 小松菜と卵のピリ辛炒め ずまし汁	牛乳, 冷凍サバ味噌煮, たまご, 豚肩ロース(脂身付), 冷凍豆腐(Fe, Ca, Fa強化), カットわかめ	給食用白米, 給食用強化米, 白い発芽胚芽米, 米ぬか油	小松菜10F, にんじん, とうがらし, ねぎ	813 kcal 31.2 g 30.6 g 2.3 g	26月	ちらし寿司 牛乳orジョア 菜の花のゴマ和え こつゆ いちごのロールケーキ	むきえび200/400, (鉄分強化)錦糸玉子, 牛乳, ジョアストロベリー, ほたてが(貝柱, 煮干し), ネイプクリーム(乳脂肪)	給食用白米, 給食用強化米, ごま(いり), 上白糖, さといも, しらたき, 焼きふ(観世ふ)	さやえんどう(ゆで), しょうが(酢漬), 和種なばな(茎, ゆで), にんじん, きくらげ(乾), 干し椎茸, いちご	735 kcal 26.1 g 15.5 g 2.4 g

※都合により献立を変更する場合があります。