令和３年度　5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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	海軍風ポークカレー 牛乳orジュース アスパラサラダ たまごスープ ミニエクレア	★豚モモ(脂身付き),ミックスチーズR,★牛乳,まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ),★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,はちみつ	西洋かぼちゃ(冷凍),玉葱,にんじん,アスパラガス(ゆで),レタス,★えだまめ(冷凍),ねぎ,キャベツ	888 kcal 31.5 g 27.7 g 2.9 g
7 金	キムチチャーハン 牛乳 カラフル和え 海の幸スープ プッチンプリン	★豚ばら(脂身付),★たまご,★牛乳,★プロセスチーズ,ほたてがい,★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,アーモンド(乾)	玉葱,冷凍国産ミニブロッコリー,レタス,赤ピーマン,とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍),干し椎茸,チンゲンツァイ,ねぎ	882 kcal 28.3 g 34.3 g 2.6 g
10 月	ソースカツ丼 牛乳orジュース 春雨サラダ かぶの味噌汁 ヨーグルト	県産ヒレカツ米粉パン粉使用,★牛乳,まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ),★油揚げ,★米みそ(赤色辛みそ),11/19-B1乳酸菌ヨーグルト	米ぬか油,ごま(いり),給食用白米,給食用強化米,緑豆はるさめ	キャベツ,レタス,とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍),きゅうり,にんじん,かぶ,かぶ(葉)	831 kcal 29.5 g 21.4 g 2.8 g
11 火	焼きそば 牛乳 フレンチサラダ 青梗菜のスープ みかんゼリー,ＶＣ強化	★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,ごま油	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	759 kcal 28.2 g 26.3 g 3.2 g
12 水	エビピラフ 牛乳orジョア ポパイサラダ コーンスープ いちご	★むきえび200/400,★牛乳,★ジョア　マスカット,まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ),(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(ｸﾘｰﾑ),パセリ,いちご	768 kcal 28.5 g 18.7 g 3.1 g
13 木	給食ご飯（ふりかけ） 牛乳 鮭のみそバターホイル焼き ブロッコリーのピーナッツサラダ 豆腐となめこのすまし汁 大学芋	★牛乳,秋鮭切身･鮭角切,★米みそ(淡色辛みそ),★木綿豆腐	給食用白米,給食用強化米,有塩バター,★らっかせい(いり),さつまいも,大豆油,上白糖,ごま(いり)	キャベツ,玉葱,にんじん,ぶなしめじ,冷凍国産ミニブロッコリー,レタス,とうもろこし(冷凍),なめこ,ねぎ	792 kcal 34.8 g 20.6 g 2.5 g
14 金	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･スパゲッティ,有塩バター	にんじん,冷凍国産ミニブロッコリー,玉葱,レタス,赤ピーマン,黄ピーマン	970 kcal 34.4 g 32.7 g 3.0 g
17 月	ビーフカレー 牛乳 スパサラダ 大根の味噌汁 果物(オレンジ)	★輸入牛モモ(脂身付き),★牛乳,★ロースハム,★油揚げ,★米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油,給食用白米,給食用強化米,おおむぎ(押麦),★マカロニ･スパゲッティ,★マヨネーズ(卵黄型)	にんじん,玉葱,★えだまめ(冷凍),大根(福神漬),きゅうり,だいこん,★ネーブル	819 kcal 28.0 g 25.1 g 3.3 g
18 火	天ぷらとうどん(かき揚げ 牛乳 チーズオムレツ 杏仁豆腐	★牛乳,★たまご,★プロセスチーズ	★うどん(ゆで),米ぬか油,アーモンド(乾)	★野菜かきあげ,ねぎ,サニーレタス,トマト,みかん缶(果肉のみ),★もも(缶詰果肉),パインアップル,さくらんぼ(缶詰)	731 kcal 23.6 g 30.7 g 3.2 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 水	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
20 木	ゆかりご飯 牛乳 アジフライ ほうれん草アーモンドサラダ 豚汁	★牛乳,あじフライ用　50ｇ,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,大豆油,アーモンド(乾),さといも,板こんにゃく	しそ葉,冷凍ほうれん草カット,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	751 kcal 33.7 g 21.0 g 2.8 g
21 金	ビビンバ 牛乳 切干大根とパプリカポン酢和え 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,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),切干しだいこん,赤ピーマン,黄ピーマン,ねぎ,にら	865 kcal 32.7 g 26.7 g 3.0 g
24 月	オムライス 牛乳 大根サラダ じゃが野菜スープ 日向夏ゼリーゼリー	★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(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ),★ベーコン	給食用白米,給食用強化米,有塩バター,ごま(いり),じゃがいも	玉葱,にんじん,だいこん,アスパラガス(ゆで)	883 kcal 29.6 g 28.4 g 3.0 g
25 火	ナン はちみつ 牛乳orジュース ビーフシチュー パスタサラダ ヨーグルト	★牛乳,★輸入牛モモ(脂身付き),11/19-B1乳酸菌ヨーグルト	ナン　鉄カル繊維,はちみつ,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),冷凍国産ミニブロッコリー,レタス,赤ピーマン,とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)	789 kcal 31.5 g 30.8 g 2.5 g
26 水	給食ご飯 牛乳 揚げ魚の野菜ソースがけ 豆と海藻のサラダ きゃべつの味噌汁 メロン	★牛乳,ホキ　５０ｇ,国産冷凍大豆,かに風味かまぼこ,★油揚げ,★米みそ(赤色辛みそ)	給食用白米,給食用強化米,かたくり粉,大豆油,上白糖,ごま油	しそ葉,玉葱,にんじん,ぶなしめじ,★えだまめ(冷凍),レタス,キャベツ,メロン(温室)	761 kcal 29.6 g 20.6 g 2.1 g
27 木	牛丼（半熟卵付き） 牛乳orジョア 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,★ジョアストロベリー,★絹ごし豆腐,★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(ｶｰﾈﾙ冷凍),トマト,なめこ,ねぎ	885 kcal 30.3 g 35.3 g 2.0 g
28 金	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	★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,ごま(乾)	にんじん,りょくとうもやし,小松菜IQF,なす,玉葱	868 kcal 31.6 g 32.0 g 2.5 g
31 月	【食育週間】 押し麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 舞茸の味噌汁 アーモンドとっと	★牛乳,冷凍いわし開き(澱粉付),(鉄分強化)錦糸玉子,★大豆(国産､ゆで),★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,上白糖	にんじん,冷凍ほうれん草カット,まいたけ,だいこん	779 kcal 29.7 g 25.8 g 2.3 g

※都合により献立を変更する場合があります。