

令和6年度 6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
3月	ビビンバ 牛乳 焼きぎょうざ 青梗菜のスープ 果物(オレンジ)	豚モモ(脂身付き)、(鉄分強化)錦糸玉子、牛乳、ふれあい餃子(冷凍)	上白糖、ごま(乾)、大豆油、ごま油、給食用白米、おおむぎ(押麦)、給食用強化米	小松菜1QF、にんじん、チンゲンツアイ、玉葱、ネーブル	787 kcal 30.1 g 19.4 g 1.3 g	17日	発芽米入りご飯 牛乳 やさしいコロケ 筑前煮 かぶの味噌汁 みかんゼリー	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、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、野菜コロケ(冷凍)、大豆油、板こんにやく、米ぬか油、上白糖、みかんゼリー(Fe、VC、セソイ)	たけのこ(水煮)、にんじん、ごぼう、れんこん(ゆで)、冷凍インゲン、干し椎茸、かぶ	816 kcal 24.0 g 22.6 g 2.4 g
4日	ナン アップルジャム 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ	牛乳、ハンバーグ(冷凍)	ナン 鉄カル繊維、DFジャム(777ル)、大豆油、有塩バター	冷凍国産ミニブロッコリー、レタス、にんじん、西洋かぼちゃ(冷凍)、玉葱	894 kcal 28.3 g 29.8 g 3.0 g	18日	カレーうどん 牛乳 ブレーンオムレツ 大学芋 きになる野菜ミニ赤ブドウ&トマト	豚モモ(脂身付き)、油揚げ、牛乳	うどん(ゆで)、米ぬか油、さつまいも、中ざら糖、ごま(いり)	だいこん、にんじん、ねぎ	799 kcal 29.4 g 28.6 g 2.8 g
5日	発芽米入りご飯 牛乳 麻婆茄子 ほうれん草ともやしのナムル風 豚汁	牛乳、豚ひき肉、豚モモ(脂身付き)、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、米ぬか油、かたくり粉、ごま(乾)、さといも、板こんにやく	なす、青ピーマン、にんじん、ねぎ、干し椎茸、冷凍ほうれん草カット、りょくとうもやし、とうもろこし(加糖冷凍)、ごぼう、だいこん	842 kcal 31.6 g 29.0 g 2.3 g	19日	発芽米入りご飯 牛乳 かぶのポトフ 肉じゃが ジョア白ぶどう	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、豚モモ(脂身付き)、ジョア マスカット	給食用白米、給食用強化米、白い発芽胚芽米、じゃがいも、しらたき、大豆油、上白糖	かぶ、にんじん、玉葱、冷凍国産ミニブロッコリー、とうもろこし(加糖冷凍)、干し椎茸	762 kcal 33.5 g 14.5 g 2.0 g
6日	キャロットライス 牛乳 野菜の豆乳シチュー ブロッコリーとチーズのサラダ きになる野菜ミニマスカット	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、豆乳、プロセスチーズ	給食用白米、白い発芽胚芽米、給食用強化米、ごま(乾)、米ぬか油、じゃがいも	にんじん、キャベツ、ぶなしめじ、玉葱、とうもろこし(加糖冷凍)、冷凍国産ミニブロッコリー、レタス	870 kcal 32.2 g 19.9 g 2.1 g	20日	発芽米入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 なめこと豆腐の味噌汁	牛乳、冷凍サバ味噌煮、干ひじき(アソビ缶、乾)、大豆(国産、ゆで)、油揚げ、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、大豆油、上白糖	にんじん、冷凍インゲン、なめこ、ねぎ	800 kcal 28.9 g 28.1 g 2.7 g
7日	発芽米入りご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 じゃが芋と卵の味噌汁	牛乳、油揚げ、たまご、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、大豆油、こんにやく(精粉)、上白糖、じゃがいも	レモン、切干しだいこん、にんじん、干し椎茸	811 kcal 28.4 g 24.9 g 1.8 g	21日	チャーハン 牛乳 春巻き トマトサラダ わかめスープ	ベーコン、たまご、牛乳、カットわかめ	給食用白米、白い発芽胚芽米、給食用強化米、米ぬか油、ごま油	ねぎ、にんじん、春巻き、トマト、レタス、きゅうり、玉葱	737 kcal 21.1 g 24.7 g 2.1 g
10日	地場産ポークカレー 牛乳 ブロッコリーのピーナツサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 レモンゼリー(歯と口の健康週間)	豚モモ(脂身付き)、牛乳、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	給食用白米、おおむぎ(押麦)、給食用強化米、じゃがいも、大豆油、ピーナツあえの素	玉葱、にんじん、大根(福神漬)、レタス、とうもろこし(加糖冷凍)、冷凍国産ミニブロッコリー	838 kcal 30.8 g 21.9 g 2.8 g	24日	発芽米入りご飯 牛乳 韓国風唐揚げ はるさめサラダ もやしの味噌汁	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、油揚げ、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、かたくり粉、米ぬか油、上白糖、緑豆はるさめ、ごま(乾)	こねぎ、冷凍ほうれん草カット、とうもろこし(加糖冷凍)、にんじん、りょくとうもやし	836 kcal 32.2 g 29.0 g 2.3 g
11日	肉野菜味噌ラーメン 牛乳 県産厚焼き卵 ほうれん草ごま和え 元氣ヨーグルト	豚モモ(脂身付き)、牛乳、厚焼玉子(Fe、Ca)、ソール元氣ヨーグルト	中華めん(ゆで)、米ぬか油、ごま(乾)、上白糖	にんじん、にら、りょくとうもやし、キャベツ、ねぎ、干し椎茸、冷凍ほうれん草カット	777 kcal 39.7 g 24.5 g 3.0 g	25日	味噌たんめん 牛乳 チーズオムレツ ほうれん草のおかかサラダ 冷凍みかん	豚モモ(脂身付き)、牛乳、チーズオムレツ、かつお加工品(かつお節)	中華めん(ゆで)、米ぬか油	にんじん、キャベツ、にら、りょくとうもやし、ねぎ、きくらげ(乾)、冷凍ほうれん草カット、冷凍みかん M	745 kcal 35.9 g 24.0 g 2.8 g
12日	牛丼 牛乳 さっぱりトマト 大根と卵の味噌汁 きになる野菜ミニアップル&キャロット	輸入牛モモ(脂身付き)、牛乳、たまご、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)、しらたき、上白糖	玉葱、さやいんげん(ゆで)、しょうが(酢漬)、トマト、きゅうり、しそ葉、だいこん	817 kcal 34.5 g 18.2 g 2.9 g	26日	発芽米入りご飯 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 五目豆煮 大根の味噌汁 青うめゼリー	牛乳、ぎんざけ(養殖)、大豆(国産、ゆで)、こんぶ、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、マヨネーズ(全卵型)、米ぬか油、板こんにやく、上白糖	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、青ピーマン、ごぼう、れんこん、干し椎茸、だいこん	810 kcal 29.7 g 26.0 g 2.3 g
13日	ピラフ 牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳、鶏成鶏肉モモ(皮なし)、ミックスチーズR、ベーコン、大豆(国産、ゆで)	給食用白米、白い発芽胚芽米、給食用強化米、大豆油、マカロニ・スパゲッティ、有塩バター	玉葱、にんじん、とうもろこし(加糖冷凍)、冷凍ほうれん草カット、キャベツ、トマト缶詰(ホール)	869 kcal 31.1 g 28.6 g 2.9 g	27日	カレーライス 牛乳 ポパイサラダ ジュリアンスープ	豚モモ(脂身付き)、牛乳	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、冷凍ほうれん草カット、きゅうり、とうもろこし(加糖冷凍)、キャベツ	751 kcal 27.6 g 18.6 g 2.4 g
14日	発芽米入りご飯 牛乳 会津の豚肉しょうが焼き ほうれん草の彩りサラダ けんちん汁	牛乳、豚モモ(脂身付き)、たまご、木綿豆腐	給食用白米、給食用強化米、白い発芽胚芽米、米ぬか油、板こんにやく、ごま油	玉葱、冷凍ほうれん草カット、レタス、にんじん、ごぼう、だいこん	795 kcal 36.6 g 22.8 g 2.4 g	28日	八宝菜丼 牛乳 にくだんご ニラ玉汁 果物(キウイフルーツ)	豚モモ(脂身付き)、牛乳、鉄腕ミートボール、たまご	米ぬか油、かたくり粉、給食用白米、おおむぎ(押麦)、給食用強化米	にんじん、はくさい、玉葱、干し椎茸、にら、★キウイフルーツ	811 kcal 31.6 g 24.0 g 1.9 g

※都合により献立を変更する場合があります。