

令和6年度 7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	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, 板こんにゃく	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, りょくともやし, とうもろこし (加熱冷凍), ごぼう, だいこん	840 kcal 31.5 g 29.0 g 2.3 g	11月	発芽米入りご飯 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) ほうれん草と錦糸卵のサラダ けんちん汁	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), 錦糸 卵, 木綿豆腐	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, ごま油, ごま(いり), さとい も(冷凍), 板こんにゃく	ねぎ, 冷凍ほうれん草カット, レタ ス, にんじん, ごぼう, だいこん	844 kcal 32.4 g 29.6 g 2.0 g
2火	冷やし中華 牛乳 焼きおにぎり ジョア白ぶどう	ロースハム, (鉄分強化)錦糸玉子, 牛乳, ジョア マスカット	中華めん(ゆで), 上白糖, ごま油, ご ま(いり), 焼きおにぎり	きゅうり, りょくともやし, ミニ トマト	779 kcal 31.7 g 19.3 g 3.2 g	12金	親子丼 牛乳 大根サラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物(ぶどう)	たまご, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), 焼 きのり, 牛乳, 木綿豆腐, 米みそ(淡 色辛みそ)	上白糖, 給食用白米, 白い発芽胚芽 米, 給食用強化米	玉葱, 糸みつば, 干し椎茸, しょうが (酢漬), だいこん, きゅうり, にんじ ん, なめこ, ねぎ, ぶどう	776 kcal 31.6 g 17.6 g 3.0 g
3水	キーマカレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ ミネストローネ風	豚ひき肉, 国産冷凍大豆, 牛乳, ベー コン	給食用白米, 白い発芽胚芽米, 給食 用強化米, じゃがいも	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, とうもろこし(加熱冷凍)	839 kcal 30.4 g 28.1 g 2.1 g	16火	冷やし味噌たんめん 牛乳 ゆかりおにぎり 果物(スイカ)	豚モモ(脂身付き), 牛乳	中華めん(ゆで), 米ぬか油, 給食用 白米	玉葱, にんじん, キャベツ, りょくと もやし, いら, きくらげ(乾), ね ぎ, すいか	752 kcal 32.3 g 17.8 g 2.8 g
4木	発芽米入りご飯 牛乳 とろりたっぷりチーズハンバーグ 大根サラダ じゃが芋とたまねぎの味噌汁	牛乳, ハンバーグ(冷凍), プロセス チーズ, 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, かたくり粉, じゃがいも	だいこん, きゅうり, レタス, にんじ ん, 玉葱	823 kcal 29.1 g 25.4 g 3.1 g	17水	発芽米入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 五目きんぴら かき玉汁	牛乳, 冷凍サバ味噌煮, たまご	給食用白米, 給食用強化米, 白い発 芽胚芽米, しらたき, 米ぬか油, 上白 糖, ごま油, ごま(いり)	にんじん, ごぼう, れんこん(ゆで), 冷凍インゲン, とうがらし(乾), だ いこん	796 kcal 26.9 g 28.0 g 2.2 g
5金	二色丼(そぼろと炒り卵) 牛乳 ほうれん草のピーナツサラダ たなばた汁 七夕選べるゼリー	鶏若鶏肉ひき肉, たまご, 牛乳	上白糖, 大豆油, 米ぬか油, 給食用白 米, 給食用強化米, おおむぎ(押 麦), らっかせい(いり), そうめん・ ひやむぎ(乾)	しょうが(酢漬), 冷凍ほうれん草 カット, にんじん, とうもろこし(加 熱冷凍), オクラ	792 kcal 30.6 g 22.9 g 2.7 g	18木	夏野菜ポークカレー 牛乳 トマトサラダ 卵スープ	豚モモ(脂身付き), 牛乳, たまご	米ぬか油, 給食用白米, 給食用強化 米, おおむぎ(押麦)	なす, ズッキーニ, にんじん, 玉葱, トマト, きゅうり, レタス, ぶなしめ じ	744 kcal 29.2 g 21.4 g 2.5 g
8月	発芽米入りご飯 牛乳 揚げ魚の香味ソースがけ なすピーマン味噌仕立て もやしのすまし汁 冷凍みかん	牛乳, さば立田揚げ, 米みそ(赤色辛 みそ), 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, 上白糖, ごま 油, ごま(いり)	しそ葉, ねぎ, なす, 青ピーマン, りょくともやし, 冷凍みかん M	870 kcal 25.0 g 31.7 g 2.2 g	19金	PANCAN(非常食用デニッシュパン) 牛乳 コーンクリームスープ 彩りサラダ ショコラケーキ	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), たま ご	PANCAN, ショコラケーキ	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, とうも ろこし(加熱冷凍), 冷凍国産ミニ ブロッコリー, とうもろこし缶詰(ク リーム), キャベツ, レタス, トマト	915 kcal 35.0 g 40.0 g 2.5 g
9火	冷やしうどん 牛乳 かきあげ 厚焼き卵 ジョアストロベリー	牛乳, 厚焼きたまご, ジョアストロ ベリー	うどん(ゆで), ごま(いり), 大豆油	レタス, きゅうり, しそ葉, 野菜かき あげ	724 kcal 25.1 g 30.0 g 3.0 g						
10水	キャロットライス 牛乳 タンドリーチキン フレンチサラダ カボチャのスープ	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), ヨー グルト(全脂無糖)	給食用白米, 給食用強化米, ごま 油, 米ぬか油, オリーブ油, フレン チドレッシング	にんじん, レタス, 冷凍国産ミニブ ロッコリー, とうもろこし(加熱冷 凍), 西洋かぼちゃ(冷凍), 玉葱	856 kcal 29.3 g 28.6 g 2.6 g						

※都合により献立を変更する場合があります。