

令和6年度 10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 火	味噌たんめん 牛乳 厚焼き卵 ほうれん草のおかかけ 果物(りんご)	豚モモ(脂身付き), 牛乳, 厚焼きたまご, かつお加工品(かつお節)	中華めん(ゆで), 米ぬか油	玉葱, にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, にはら, きくらげ(乾), 冷凍ほうれん草カット, りんご	732 kcal 35.7 g 22.7 g 2.7 g	16 水	二色丼(そぼろと炒り卵) 牛乳 トマトサラダ 茄子と油揚げの味噌汁	鶏若鶏肉ひき肉, たまご, 牛乳, 油揚げ, 米みそ(淡色辛みそ)	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)	しょうが(酢漬), トマト, きゅうり, レタス, なす	764 kcal 32.2 g 24.4 g 2.8 g
2 水	発芽米入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 ひじきの五目炒め煮 かきたま汁	牛乳, 冷凍サバ味噌煮, 干ひじき(ワカメ缶, 乾), 国産冷凍大豆, 油揚げ, たまご	給食用白米, 給食用強化米, 白い発芽胚芽米, 板こんにゃく, 米ぬか油, 上白糖, かたくり粉	にんじん, れんこん(ゆで), 糸みつば	799 kcal 28.4 g 28.7 g 2.3 g	17 木	発芽米入りご飯 牛乳 鮭のバター醤油ホイル焼 五目豆煮 豆腐となめこの味噌汁	牛乳, 秋鮭切身・鮭角切, 米みそ(淡色辛みそ), 大豆(国産, ゆで), こんぶ, 木綿豆腐	給食用白米, 給食用強化米, 白い発芽胚芽米, 有塩バター, 板こんにゃく, 上白糖	キャベツ, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, ごぼう, れんこん, 干し椎茸, なめこ, ねぎ	730 kcal 34.6 g 16.5 g 2.4 g
3 木	発芽米入りご飯 牛乳 麻婆茄子 トマトサラダ かぶと卵の味噌汁	牛乳, 豚ひき肉, 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, 米ぬか油, かたくり粉	なす, 青ピーマン, ねぎ, 干し椎茸, トマト, きゅうり, レタス, かぶ	765 kcal 28.4 g 24.6 g 2.5 g	21 月	チャーハン 牛乳 ひじき入りシューマイ ほうれん草のピーナツ和え 青梗菜のスープ	ベーコン, たまご, 牛乳	給食用白米, 白い発芽胚芽米, 給食用強化米, ごま油, 米ぬか油, らっかせい(いり)	ねぎ, にんじん, ほうれんそう(冷凍), チンゲンツアイ, ぶなしめじ	719 kcal 25.7 g 23.5 g 2.5 g
4 金	発芽米入りご飯 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ フレッシュサラダ ジュリアンスープ	牛乳, ハンバーグ(冷凍)	給食用白米, 給食用強化米, 白い発芽胚芽米, 有塩バター	レタス, 冷凍国産ミニブロッコリー, にんじん, とうもろこし(加氷冷凍), キャベツ, 玉葱	731 kcal 26.0 g 20.8 g 2.3 g	22 火	きなこ揚げパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ 果物(ぶどう)	きな粉(大豆), 牛乳, 国産冷凍大豆, 豚モモ(脂身付き)	給食用パン(粉), 米ぬか油, 上白糖, じゃがいも, 大豆油	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, トマト缶詰(ホール), キャベツ, とうもろこし(加氷冷凍), きゅうり, ぶどう	769 kcal 32.0 g 27.8 g 2.0 g
7 月	カレーライス 牛乳 大根サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	豚肩ロース(脂身付), 牛乳, 木綿豆腐, 油揚げ, 米みそ(赤色辛みそ)	給食用白米, おおむぎ(押麦), 給食用強化米, じゃがいも	玉葱, にんじん, 大根(福神漬), だいこん, きゅうり, とうもろこし(加氷冷凍), ねぎ	827 kcal 27.7 g 25.2 g 2.8 g	23 水	発芽米入りご飯 牛乳 たらのマヨネーズ焼き 肉じゃが 大根の味噌汁	牛乳, まだら, 豚モモ(脂身付き), 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, マヨネーズ(全卵型), じゃがいも, しらたき, 大豆油, 上白糖	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, 冷凍インゲン, だいこん	747 kcal 31.3 g 19.3 g 2.4 g
8 火	地場産豚と野菜の五目うどん 牛乳 いなり寿司 ほうれん草の胡麻あえ ソファールプレーン	豚モモ(脂身付き), 牛乳, ソファールストロベリー	うどん(ゆで), かたくり粉, 米ぬか油, ごま(いり)	にんじん, ねぎ, はくさい, ぶなしめじ, 冷凍ほうれん草カット	754 kcal 33.7 g 20.6 g 3.0 g	24 木	豚丼 牛乳 カラフルサラダ ふわふわ卵スープ	豚モモ(脂身付き), 牛乳, たまご	給食用白米, おおむぎ(押麦), 給食用強化米, しらたき, 上白糖	玉葱, しょうが(酢漬), レタス, にんじん, 冷凍国産ミニブロッコリー, とうもろこし(加氷冷凍), えのきたけ	758 kcal 35.6 g 19.9 g 2.7 g
9 水	キャロットライス 牛乳 野菜の豆乳スープ ブロッコリーとチーズのサラダ	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, 冷凍国産ミニブロッコリー, レタス	705 kcal 24.5 g 18.0 g 1.8 g	28 月	八宝菜丼 牛乳 れんこん入り肉団子 にはら卵スープ	豚モモ(脂身付き), 牛乳, 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, ミニトマト, にはら	783 kcal 33.2 g 23.1 g 1.7 g
10 木	(目の愛護デーメニュー) 発芽米入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ けんちん汁 ブルーベリーゼリー	牛乳, 豚ロース(脂身付き), 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, じゃがいも, マヨネーズ(卵黄型), さといも, 板こんにゃく, ごま油	玉葱, しょうが, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ	878 kcal 32.2 g 29.9 g 2.3 g	29 火	野菜たっぷり味噌ラーメン 牛乳 春巻き・揚げたこ焼き ジョア白ぶどう	豚モモ(脂身付き), 牛乳, ジョアマスカット	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, 干し椎茸	778 kcal 37.1 g 25.9 g 2.6 g
11 金	発芽米入りご飯 牛乳 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ もやしのスープ	牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉	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	ねぎ, にんじん, 干し椎茸, 冷凍国産ミニブロッコリー, とうもろこし(加氷冷凍), りょくとうもやし, ぶなしめじ	790 kcal 33.0 g 25.1 g 2.1 g	30 水	(ハロウィンメニュー) 発芽米入りご飯 牛乳 ロールキャベツ フレッシュサラダ パンブキンスープ 極みプリンorチョコケーキ	牛乳	給食用白米, 給食用強化米, 白い発芽胚芽米	レタス, 冷凍国産ミニブロッコリー, トマト, 西洋かぼちゃ(冷凍), 玉葱, パセリ	795 kcal 24.1 g 17.9 g 2.8 g
15 火	味噌肉野菜ラーメン 牛乳 焼きおにぎり ほうれん草ごま和え	豚モモ(脂身付き), 牛乳	中華めん(ゆで), 米ぬか油, 焼きおにぎり, ごま(乾), 上白糖	玉葱, にんじん, 青ピーマン, りょくとうもやし, キャベツ, にはら, きくらげ(乾), ほうれんそう, ミニトマト	747 kcal 32.9 g 18.1 g 2.8 g	31 木	ポークカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ ミネストローネ風	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, 大根(福神漬), 冷凍国産ミニブロッコリー, レタス, とうもろこし(加氷冷凍), トマト缶詰(ホール)	766 kcal 27.8 g 18.1 g 2.2 g

※都合により献立を変更する場合があります。