

# 令和3年 7月献立表

## 福島県立福島中央高等学校

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
1 木	コッペパン 県産ももジャム もずくスープ スペイン風オムレツ ピーナツ和え さくらんぼ、牛乳	冷凍国産鉄Ca食 物繊維強化豆腐、 たまご、ウイン ナー	冷凍もずく、 牛乳 	学校給食用パン、かた くり粉、じゃがいも	無塩バター、 ピーナツあえ の素	トマト缶詰、人 参、さやいんげ ん	県産ももジャム、えの きたけ、ズッキーニ、玉葱、 りょくとうもやし、さく らんぼ	804 kcal 33.7 g 26.4 g 2.9 g
2 金	麦ごはん 味噌汁 肉じゃが 精進揚げ 酢の物、牛乳	みそ、豚モモ肉、 豚ばら肉、かまぼ こ	わかめ(乾 燥、水戻し)、 牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、きざみ庄内麴、 じゃがいも、三温糖、 てんぷら粉、上白糖	米油、ごま(い り)	人参、かぼ ちゃ、青ピーマ ン、乾燥とうが らし	なす、ぶなしめじ、玉葱、 冷凍グリーンピース、りょ くとうもやし	842 kcal 27.5 g 24.0 g 2.5 g
5 月	中華丼 すいか 牛乳	冷凍むきえび、豚 モモ肉、うずら卵 水煮	牛乳	精白米、強化米、強化 麦(無圧偏・学給 用)、かたくり粉、三 温糖	米油、ごま油	人参	キャベツ、りょくとうも やし、ねぎ、たけのこ水 煮、ヤングコーン缶詰、 ぶなしめじ、すいか	773 kcal 32.3 g 22.1 g 2.2 g
6 火	麦ごはん スープ おかかり肉だんごの酢鶏風 おかか和え 河内晩柑、牛乳	冷凍国産鉄Ca食 物繊維強化豆腐、 鶏ひき肉、おか ら、たまご、かつ お節	牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、かたくり粉、三温 糖	米油 	冷凍県産ほう れん草、人参、 青ピーマン	えのきたけ、ねぎ、生姜、 玉葱、なす、りょくとう もやし、河内晩柑	777 kcal 27.9 g 23.9 g 2.3 g
7 水	麦ごはん スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ セタゼリー、牛乳	うずら卵水煮、豚 ひき肉、みそ、も めん豆腐、まぐろ 缶詰(油漬フレーク タイプ)	わかめ(乾 燥、水戻し)、 牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、かたくり粉、上白 糖、乾燥はるさめ	米油、ごま油	人参、オクラ、 ミニトマト	玉葱、生姜、ねぎ、ぶなし めじ、たけのこ水煮、冷 凍グリーンピース	804 kcal 31.9 g 23.2 g 2.6 g
8 木	わかめご飯 スープ 白身魚のムニエル(バターソース) ラタトゥイユ フルーツヨーグルト、牛乳	たまご、冷凍すけ とうだら切身、 ベーコン	ヨーグルト (全脂無糖)、 牛乳、乾燥細 切昆布	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、かたくり粉、三温 糖、グラニュー糖、ナ タデココ	有塩バター、オ リーブ油	人参、トマト	なす、玉葱、黄ピーマン、 バナナ、レモン果汁、パ インアップル缶詰	796 kcal 30.1 g 21.2 g 2.6 g
9 金	麦ごはん ミネストローネ 鶏肉ときのこのソテー 粉ふき芋 わかめサラダ バナナ、牛乳	ベーコン、冷凍国 産大豆、鶏モモ肉 (皮付き)	わかめ(乾 燥、水戻し)、 しらす干し、 牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、じゃがいも	無塩バター、有 塩バター	人参、トマト缶 詰	キャベツ、玉葱、にんに く、ぶなしめじ、マッ シュルーム水煮、きゅう り、冷凍とうもろこし、 バナナ、レモン果汁	829 kcal 34.0 g 25.7 g 2.7 g
12 月	麦ごはん 味噌汁 あじの南蛮漬け からし和え 青梅ゼリー、牛乳	みそ、冷凍国産鉄 Ca食物繊維強化 豆腐、冷凍あじ切 身	しらす干し、 牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、上白糖	米油	赤ピーマン、乾 燥とうがらし、 さやいんげん	大根、玉葱、レモン、りょ くとうもやし	790 kcal 29.5 g 24.1 g 2.6 g
13 火	麦ごはん スープ 鶏肉のトマト煮 マリネ さくらんぼ、牛乳	たまご、鶏胸肉 (皮付き)、鶏胸肉 (皮なし)、冷凍国 産大豆、冷凍むき えび	バルメザン チーズ、牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、かたくり粉、上白 糖	米油、オリーブ 油	かいわれだい こん、人参、ト マト缶詰	りょくとうもやし、マッ シュルーム水煮、ズッ キーニ、玉葱、きゅうり、 黄ピーマン、さくらんぼ	784 kcal 37.6 g 22.8 g 2.6 g
14 水	あんかけ焼きそば すいか 牛乳	豚モモ肉、冷凍む きえび、うずら卵 水煮	牛乳	蒸し中華めん、三温 糖、かたくり粉	米油、ごま油	人参	キャベツ、りょくとうも やし、玉葱、乾燥きくら げ、すいか	816 kcal 36.3 g 25.0 g 2.5 g
15 木	麦ごはん 味噌汁 いわしの蒲揚げ 冷やっこ わさび和え 桃ゼリー、牛乳	みそ、油揚げ、冷凍 開いわし、もめん 豆腐、かつお節	牛乳 	精白米、強化米、強化 麦(無圧偏・学給 用)、かたくり粉、三 温糖	米油	こねぎ、オクラ	なす、生姜、りょくとう もやし、みょうが	803 kcal 32.3 g 24.7 g 2.5 g
16 金	麦ごはん スープ チーズチキン大葉巻 せん切り野菜 ポークビーンズ 冷凍みかん、牛乳	冷凍国産鉄Ca食 物繊維強化豆腐、 冷凍チーズチキ ン大葉巻、冷凍国 産大豆、ウイン ナー	牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、かたくり粉、じゃ がいも	米油 	冷凍県産ほう れん草、人参	えのきたけ、キャベツ、 黄ピーマン、玉葱、冷凍 みかん	821 kcal 27.7 g 25.6 g 2.3 g
19 月	麦ごはん 味噌汁 和風とうふハンバーグ かき揚げ 梅ごま和え、牛乳	みそ、もめん豆 腐、冷凍豆腐と 鶏肉ハンバーグ	わかめ(乾 燥、水戻し)、 芽ひじき、牛 乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、三温糖、かたくり 粉、てんぷら粉、サラ ダ用こんにやく	米油、白ごま (いり)	しそ葉、人参	なめこ、ねぎ、大根、にが うり、冷凍とうもろこ し、きゅうり、梅干し	779 kcal 27.4 g 24.5 g 2.4 g
20 火	おにぎり二種 豚汁 もみ漬け バナナ、牛乳	豚モモ肉、みそ	牛乳 	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、冷凍さといも、板 こんにやく	米油	ゆかり、人参、 乾燥とうがら し	ごぼう、大根、ぶなしめ じ、ねぎ、キャベツ、きゅ うり、生姜、バナナ、レモ ン果汁	834 kcal 29.8 g 17.1 g 2.6 g
21 水	チキンカレーライス ポパイサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	鶏モモ肉(皮な し)、ロースハム	ヨーグルト (全脂無糖)、 牛乳	精白米、県産玄米入り 十穀米、強化米、じゃ がいも、上白糖、グラ ニュー糖	米油、無塩バ ター、オリーブ 油	人参、冷凍県産 ほうれん草	玉葱、りょくとうもや し、冷凍とうもろこし、 冷凍ブルーベリー、みか ん缶詰、バナナ、レモン 果汁	874 kcal 34.9 g 23.0 g 2.4 g

※都合により献立変更する場合があります。あらかじめご了承ください。