

令和3年 12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 水	麦ごはん 味噌汁 肉野菜炒め ちくわの磯辺揚げ 柿、牛乳	みそ, 油揚, 豚モモ肉, ちくわ	あおのり, 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, さといも, かたくり粉, てんぶら粉	米油	人参, 青ピーマン	えのきたけ, 生姜, キャベツ, 玉葱, りょくとうもやし, 柿	784 kcal 30.5 g 22.2 g 2.7 g
2 木	コッペパンサンド(たまご) わかめサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	たまご	わかめ(乾燥、水戻し), 乾燥芽ひじき, ヨーグルト(全脂無糖), 牛乳	学校給食用パン, グラニュー糖, ナタデココ	カロリー ハーフマヨネーズ	サラダ菜, 水菜, ブロッコリー	玉葱, 冷凍とうもろこし, バナナ, レモン果汁, りんご	752 kcal 29.3 g 25.0 g 2.9 g
3 金	麦ごはん 三平汁 揚げ豆腐ひき肉あんかけ ひじき炒め煮 梅おかか和え、牛乳	冷凍鮭スキンレス角切, もめん豆腐, 鶏ひき肉, ちくわ, 冷凍国産大豆, かつお節	乾燥芽ひじき, 乾燥細切昆布, 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, じやがいも, 板こんにゃく, かたくり粉, 三温糖, 糸こんにゃく	米油	人参, 冷凍県産ほうれん草	大根, ぶなしめじ, 生姜, 玉葱, 冷凍グリンピース, 国産乾燥椎茸, りょくとうもやし, 梅干し	831 kcal 34.5 g 25.2 g 2.5 g
6 月	麦ごはん 味噌汁 肉じゃが わかさぎフリッター 白和え、牛乳	みそ, 豚モモ肉, もめん豆腐	わかめ(乾燥、水戻し), 冷凍わかさぎフリッター, 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, じやがいも, 糸こんにゃく, 三温糖, 上白糖	米油, ごま(いり)	人参, しゅんぎく	白菜, なめこ, 生姜, 玉葱, 冷凍グリンピース, えのきたけ	848 kcal 31.6 g 25.3 g 2.5 g
7 火	麦ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き かき揚げ 酢の物、牛乳	かつお節(だし用), 冷凍鮭切り身, みそ, かまぼこ	とろろ昆布, みついしこんぶ(だし用), 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, てんぶら粉, ながいも, 上白糖	無塩バター, 米油, ごま(いり)	冷凍県産ほうれん草, 人参, 乾燥とうがらし	キャベツ, りょくとうもやし, ぶなしめじ, 玉葱, 冷凍とうもろこし, ねぎ	750 kcal 32.7 g 22.4 g 2.4 g
8 水	麦ごはん スープ 塩麻婆豆腐 春雨サラダ みかん、牛乳	たまご, 鶏ひき肉, もめん豆腐, まぐろ缶詰(油漬フレークライ)	乾燥細切昆布, 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, 春雨	米油, ごま油	人参, にら, 冷凍県産ほうれん草, 赤ピーマン	コーンクリーム缶詰, 玉葱, ぶなしめじ, みかん	818 kcal 33.4 g 25.2 g 2.4 g
9 木	コッペパン 県産りんごジャム スープ スペイン風オムレツ ピーナツ和え キウイフルーツ、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, たまご, ウインナー, 冷凍国産大豆	冷凍もずく, 牛乳	学校給食用パン, かたくり粉	無塩バター, ピーナツあえの素	トマト缶詰, かぼちゃ, 人参, ブロッコリー	県産りんごジャム, えのきたけ, 玉葱, りょくとうもやし, キウイフルーツ	832 kcal 35.2 g 26.3 g 3.1 g
10 金	ピビンバ りんご 牛乳	鶏若鶏肉ひき肉, 県産大豆ミート, たまご	牛乳	精白米, 県産玄米入り十穀米, 強化米	米油, ごま油, ごま(いり)	冷凍県産ほうれん草, 人参	りょくとうもやし, ぶなしめじ, りんご	786 kcal 31.3 g 20.7 g 2.0 g
13 月	天津飯風 ナムル ライチゼリー 牛乳	冷凍薄焼き玉子, かに風味かまぼこ, 鶏胸肉(皮なし)	牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, 上白糖, かたくり粉	米油, ごま油, ごま(いり)	人参, 赤ピーマン, 冷凍県産ほうれん草, 乾燥とうがらし	ねぎ, 国産乾燥椎茸, 冷凍グリンピース, りょくとうもやし	819 kcal 28.0 g 23.2 g 2.4 g
14 火	ミートソーススパゲティ スープ アーモンドカル 牛乳	豚ひき肉, 県産大豆ミート, 冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐	パルメザンチーズ, 牛乳	スパゲッティー(ロング), 上白糖, かたくり粉	オリーブ油, 米油, アーモンドカル	人参, トマト缶詰, 水菜	玉葱, 生姜, えのきたけ	786 kcal 36.6 g 25.0 g 2.7 g
15 水	チキンカレーライス フルーツヨーグルト 牛乳	鶏モモ肉(皮なし)	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, じやがいも, グラニュー糖	米油, 無塩バター	人参	玉葱, みかん缶詰, キウイフルーツ, 柿	846 kcal 33.3 g 21.3 g 2.1 g
16 木	麦ごはん 味噌汁 さばの塩麹漬焼き 塩昆布和え 冬至かぼちゃ、牛乳	みそ, 油揚, 冷凍さば切り身, あづき水煮	塩昆布, 牛乳	精白米, 強化麦(無圧偏・学給用), 強化米, 塩麹, 三温糖	ごま油, 白ごま(いり)	ブロッコリー, 乾燥とうがらし, かぼちゃ	大根, キャベツ	804 kcal 31.8 g 23.1 g 1.7 g
17 金	ホットドッグ クラムチャウダー いちご ミニエクレア 牛乳	冷凍県産皮なしワインナー, ベーコン, 冷凍あさり	牛乳	学校給食用パン, じやがいも	米油, 有塩バター	青ピーマン, 人参	キャベツ, 玉葱, ぶなしめじ, ホールコーン缶詰, いちご	779 kcal 32.2 g 26.3 g 2.4 g

