

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、油揚げ、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、てんぷら粉	米油	人参、青ピーマン	えのきたけ、生姜、キャベツ、玉葱、りょうとうもやし、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、じゃがいも、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、冷凍グリーンピース、国産乾燥椎茸、りょうとうもやし、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、じゃがいも、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、冷凍グリーンピース、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、てんぷら粉、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、りょうとうもやし、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(油漬フルークライト)	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、りょうとうもやし、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	りょうとうもやし、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、冷凍グリーンピース、りょうとうもやし	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(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、じゃがいも、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、油揚げ、冷凍さば切り身、あずき水煮	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	冷凍県産皮なしウインナー、ベーコン、冷凍あさり	牛乳	学校給食用パン、じゃがいも	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

