

令和4年1月 献立表

福島県立福島中央高等学校

令和4年1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		たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 火	★ポークカレーライス ★ポパイサラダ ★ベリーベリーヨーグルト牛乳	豚モモ肉、ロースハム	ヨーグルト(脂無糖)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、じゃがいも、上白糖	米油、オリーブ油	人参、県産冷凍ほうれん草	玉葱、りょくとうもやし、冷凍とうもろこし、いちごジャム、冷凍ラズベリー、冷凍ブルーベリー	880 kcal 30.3 g 23.7 g 2.4 g
12 水	麦ごはん ★たまごスープ 麻婆豆腐 ハニーバタースイートポテト 即席漬牛乳	たまご、鶏ひき肉、みそ、もめん豆腐、大豆ミート	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、冷凍さつまいも、はちみつ	米油、ごま油、有塩バター	人参、にら、乾燥とうがらし	コーンクリーム缶詰、生姜、ねぎ、ぶなしめじ、キャベツ	862 kcal 29.0 g 27.5 g 2.7 g
13 木	フレンチトースト(ブルーベリーソース) こんにゃくサラダ ★フルーツヨーグルト牛乳	たまご	牛乳、わかめ(乾燥、水戻し)、しらす干し、ヨーグルト(全脂無糖)、牛乳	学校給食用パン、上白糖、サラダ用こんにゃく、グラニュー糖	有塩バター	かいわれだいこん	冷凍ブルーベリー、ブルーベリージャム、りょくとうもやし、りんご、キウイフルーツ、バナナ、レモン果汁	860 kcal 32.6 g 25.6 g 2.0 g
14 金	麦ごはん ★豚汁 鮭の塩焼き ひじき炒め煮 ★からし和和え牛乳	豚ばら肉、みそ、冷凍さけ切り身、ちくわ、国産冷凍大豆	乾燥芽ひじき、しらす干し、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、冷凍国産さといも、板こんにゃく、糸こん、三温糖	米油	人参、水菜	ごぼう、ねぎ、大根、ぶなしめじ、乾燥椎茸、りょくとうもやし	769 kcal 35.9 g 23.4 g 2.6 g
17 月	中華丼 春香牛乳	冷凍むきえび、豚モモ肉、豚ばら肉、うずら卵水煮缶詰	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、乾燥きくらげ、春香	802 kcal 29.7 g 24.9 g 2.1 g
18 火	オムライス(デミグラスソース) ★マリネ キウイフルーツ牛乳	冷凍薄焼き玉子、鶏ひき肉、冷凍むきえび	牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、上白糖	有塩バター、油、オリーブ油		国産冷凍ミックスベジタブル、マッシュルーム水煮、玉葱、きゅうり、黄ピーマン、キウイフルーツ	804 kcal 28.2 g 27.4 g 2.8 g
19 水	麦ごはん ★もずくスープ ★エビチリ春巻き 塩昆布和え ★りんご牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、冷凍むきえび	冷凍沖縄もずく、塩昆布、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉、春巻の皮、上白糖	米油、ごま油、ごま(いり)	人参、ブロックりー、乾燥とうがらし	えのきたけ、生姜、ねぎ、冷凍グリーンピース、キャベツ、りんご	806 kcal 30.1 g 22.4 g 2.3 g
20 木	親子丼 ツナごま和え牛乳	かつお節(だし用)、鶏モモ肉(皮付き)、たまご、まぐろ缶詰(油漬7レギュイ)	みついしこんぶ(だし用)、わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	精白米、県産玄米入り十穀米、強化米、三温糖	ごま(いり)	みつば	玉葱、ねぎ、えのきたけ、れんこん	798 kcal 33.4 g 26.0 g 2.3 g

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		たんぱく質 脂質 食塩相当量
21 金	鮭のクリームスパゲッティ スープ ★バナナ牛乳	冷凍鮭スキンス角切、うずら卵水煮缶詰	パルメザンチーズ、牛乳	スパゲッティ、かたくり粉	オリーブ油、有塩バター	県産冷凍ほうれん草	玉葱、ぶなしめじ、冷凍グリーンピース、バナナ、レモン果汁	774 kcal 32.7 g 24.3 g 2.5 g
24 月	ソフト麺カレーあんかけ ★白和え牛乳	豚モモ肉、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐	牛乳	ソフト麺、かたくり粉、上白糖	米油、ごま(いり)	人参、県産冷凍ほうれん草	生姜、ねぎ、玉葱、ぶなしめじ、冷凍グリーンピース、えのきたけ	803 kcal 35.8 g 20.0 g 3.5 g
25 火	すいとん汁 ソファールヨーグルト ぼんかん牛乳	鶏モモ肉(皮付き)、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、みそ	ソファール元気ヨーグルト、牛乳	冷凍すいとん、さといも	米油	人参	大根、ごぼう、ねぎ、乾燥椎茸、ぼんかん	761 kcal 30.8 g 22.9 g 2.5 g
26 水	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 キウイフルーツ生煎	ベーコン、国産冷凍大豆、鶏モモ肉(皮付き)	わかめ(乾燥、水戻し)、乾燥芽ひじき、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、水菜	キャベツ、玉葱、にんにく、ぶなしめじ、生しいたけ、マッシュルーム水煮、黄ピーマン、キウイフルーツ	794 kcal 32.4 g 24.7 g 2.6 g
27 木	麦ごはん ★すまし汁 ★さばの味噌煮 ★おから炒りしらぬい	かつお節(だし用)、冷凍さばの味噌煮、おから、鶏ひき肉、国産冷凍大豆	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、三温糖	米油	県産冷凍ほうれん草、人参	ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ、乾燥椎茸	781 kcal 30.4 g 27.1 g 1.9 g
28 金	★わかめご飯 スープ ★チーズチキン大葉巻き ポークビーンズ ★ピーナツ和え	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、国産冷凍大豆、ウイン	牛乳	精白米、強化米、強化麦(無圧偏・学給用)、かたくり粉、じゃがいも	米油、ピーナツあえの素	人参、ブロックりー	ねぎ、えのきたけ、玉葱、白菜	770 kcal 28.0 g 25.3 g 2.4 g
31 月	麦ごはん ★味噌汁 和風とうふハンバーグ ★ごぼうのかき揚げ ★わさび和え牛乳	みそ、冷凍豆腐と鶏肉ハンバーグ、ちくわ	乾燥細切昆布、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、きざみ庄内麴、三温糖、かたくり粉、てんぷら粉	ごま(いり)、米油	かいわれだいこん、人参	なめこ、白菜、大根、ごぼう、りょくとうもやし	768 kcal 28.6 g 23.0 g 2.6 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。
※今月の献立には卒業を控えている4年生のリクエスト(★印)を取り入れています。

