

## 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		エネルギー- たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 火	★ポークカーライス ☆パイラダ ★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(全 脂無糖), 牛乳	精白米, 強化米(無 圧偏・学給用), 強 化米, ジャガイモ, 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, 強化米(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	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, 強化米(無 圧偏・学給用), 強 化米, 冷凍国産さ といも, 板こんにゃ く, 糸こんにゃく, 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 化米(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, 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	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, 強化米(無 圧偏・学給用), 上 白糖	有塩バター, 油, オリーブ 油		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 牛乳	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, 強化米(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(い り)	人参, ブロッコ リー, 乾燥とう がらし	えのきたけ, 生姜, ねぎ, 冷凍グリンピース, 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(油漬け レーキット)	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

※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。



## 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		エネルギー- 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	冷凍鮭スキンレ ス角切, うずら卵 水煮缶詰	パルメザンチ ーズ, 牛乳	スペゲッティ, 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 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 ソーフルヨーグルト ほんかん 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	ソーフル元気 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, ほんかん	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 牛乳	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, 強化米(無 圧偏・学給用), 強 化米, ジャガイモ	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, 強化米(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 ホークビーンズ ★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 子	牛乳	精白米, 強化米, 強 化米(無圧偏・学給 用), かたくり粉, ジャガイモ	米油, ピーナ ツあえの素	人参, ブロッコ リー	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, 強化米(無 圧偏・学給用), 強 化米, きざみ庄内 麸, 三温糖, かたく り粉, てんぶら粉	ごま(いり)	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

