

令和7年 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《1月》

日	曜日	献立名	栄養価			赤 主に体の組織の もとになる	緑 主に体の調子を 整える	黄 主に熱や力の もとになる	調味料・その他																																																																																																																																																																																																																							
			熱量	蛋白質	脂肪																																																																																																																																																																																																																											
			Ca	鉄分	塩分																																																																																																																																																																																																																											
8	水	(鏡開き献立) 黒糖コッペパン 牛乳 七草ポトフ ほうれん草のソテー プリン	803	30.2	22.6	牛乳 とり肉 大豆 ウィンナー	にんじん ほうれん草 ブロッコリー せり キャベツ もやし コーン かぶ 大根 玉ねぎ にんにく	パン 黒糖 油 じゃがいも プリン	塩 こしょう コンソメ しょうゆ ローレル																																																																																																																																																																																																																							
			479	2.8	3.0					9	木	麦ごはん 牛乳 ギョーザ1個 マーボー春雨 わかめスープ	832	27.4	23.3	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 わかめ	にんじん 小松菜 白菜 もやし にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ	米 麦 油 さとう ごま 春雨 ごま油	塩 こしょう 酒 中華スープ しょうゆ トウモロコシ	359	2.7	2.5	10	金	コッペパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ 黒豆きなこクリーム	857	31.0	33.5	牛乳 とり肉 まぐろフレーク スキムミルク チーズ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ もやし キャベツ	パン じゃがいも マカロニ バター さとう 油 黒豆きなこクリーム	ベシャメルルー コンソメ 塩 酢 こしょう	409	2.1	2.7	14	火	麦ごはん 牛乳 さんまフライ もやしのあえもの いなか汁	771	24.5	23.6	牛乳 さんま 生あけ みそ かつお節 にぼし	にんじん ほうれん草 大根葉 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 こんにゃく 小麦粉 油	しょうゆ 和風だし ソース	374	3.2	2.3	15	水	私立高校入試のため、給食はありません							弁当持参	16	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 とり肉のりんごソース焼き みそマヨネーズあえ 小松菜のみそ汁	771	32.6	19.5	牛乳 とり肉 油あげ みそ にぼし	にんじん 小松菜 ブロッコリー ねぎ キャベツ もやし しょうが りんご	米 麦 さとう じゃがいも 油 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 塩こうじ りんごソース	316	2.7	2.3	17	金	けんちんうどん 牛乳 春雨サラダ いちごクレープ	842	35.6	22.1	牛乳 とり肉 とうふ 大豆 みそ	にんじん 小松菜 大根 白菜 ねぎ ごぼう もやし キャベツ	ソフトめん 里いも こんにゃく さとう 春雨 ごま ルー ごま油 ごま 油	しょうゆ 酢 ラー油 さばだし	417	2.9	2.4	20	月	麦ごはん 牛乳 とりのすき焼き煮 千草あえ 木くらげのり	771	27.6	20.7	牛乳 とり肉 油あげ とうふ のり たまご	にんじん 小松菜 いんげん えのき茸 ごぼう ねぎ	米 麦 油 しらたき ごま さとう ごま油 春雨	しょうゆ 酢 みりん 塩	398	4.3	2.3	21	火	私立高校入試のため、給食はありません							弁当持参	22	水	コッペパン 牛乳 ポークフランク ケチャップ ブロッコリーサラダ イタリアンスープ	797	35.2	32.4	牛乳 とり肉 ポークフランク 大豆 チーズ たまご	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 卵ぬきマヨネーズ マカロニ さとう 油 小麦粉	しょうゆ 酢 こしょう 塩 からし しょうゆ ケチャップ コンソメ	352	3.8	3.4	23	木	【リクエスト献立】 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	803	26.2	20.4	牛乳 とり肉 大豆 海藻	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 油 じゃがいも ごま油	カレーウ しょうゆ 赤ワイン しょうゆ カレー粉 こしょう りんごソース 酢 ケチャップ 塩	320	3.1	2.6	24	金	(給食週間：福島県ご当地献立) 減量コッペパン 牛乳 なみえやしそば 大根サラダ 果実野菜ゼリー	845	26.8	29.0	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 大豆	にんじん ほうれん草 大根 もやし にんにく	パン さとう やしそば 油 ごま ごま油 ゼリー	塩 こしょう 酒 ソース からし しょうゆ 酢	359	2.3	3.5	27	月	(給食週間：給食開始当時の献立) 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん入り漬物 豚汁 味付のり	763	31.3	20.6	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭 にぼし のり	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 白菜	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	しょうゆ 塩	362	2.9	2.3	28	火	(給食週間：福島県ご当地献立) わかめごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ マミーすいとん	809	28.0	18.6	牛乳 とり肉 凍り豆腐 わかめ たまご	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 白菜	米 麦 小麦粉 油 ごま さとう	しょうゆ 塩 かつおだし	404	3.9	2.7	29	水	(給食週間：昔ながらの献立) コッペパン 牛乳 カレーシチュー ヨーグルトあえ	805	30.1	23.2	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ほうれん草 玉ねぎ みかん 黄桃 パナナ	パン さとう マカロニ 油 ホイップクリーム ゼリー	塩 こしょう ホワイトルウ カレールウ	419	3.0	3.3	30	木	(給食週間：福島県ご当地献立) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ キャベツのこんぶあえ ざくざく汁	808	30.4	21.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ こんぶ	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 里いも さとう ごま油 こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ みりん からし ソース レモン汁 白だし	324	2.6	2.5	31	金	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ	773	32.3	29.8	牛乳 とり肉 大豆	ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン	パン さとう 油 ごま油	塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ	337	2.1	2.9	当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。						
9	木	麦ごはん 牛乳 ギョーザ1個 マーボー春雨 わかめスープ	832	27.4	23.3	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 わかめ	にんじん 小松菜 白菜 もやし にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ	米 麦 油 さとう ごま 春雨 ごま油	塩 こしょう 酒 中華スープ しょうゆ トウモロコシ																																																																																																																																																																																																																							
			359	2.7	2.5					10	金	コッペパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ 黒豆きなこクリーム	857	31.0	33.5	牛乳 とり肉 まぐろフレーク スキムミルク チーズ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ もやし キャベツ	パン じゃがいも マカロニ バター さとう 油 黒豆きなこクリーム	ベシャメルルー コンソメ 塩 酢 こしょう	409	2.1	2.7	14	火	麦ごはん 牛乳 さんまフライ もやしのあえもの いなか汁	771	24.5	23.6	牛乳 さんま 生あけ みそ かつお節 にぼし	にんじん ほうれん草 大根葉 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 こんにゃく 小麦粉 油	しょうゆ 和風だし ソース	374	3.2	2.3	15	水	私立高校入試のため、給食はありません							弁当持参	16	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 とり肉のりんごソース焼き みそマヨネーズあえ 小松菜のみそ汁	771	32.6	19.5	牛乳 とり肉 油あげ みそ にぼし	にんじん 小松菜 ブロッコリー ねぎ キャベツ もやし しょうが りんご	米 麦 さとう じゃがいも 油 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 塩こうじ りんごソース	316	2.7	2.3	17	金	けんちんうどん 牛乳 春雨サラダ いちごクレープ	842	35.6	22.1	牛乳 とり肉 とうふ 大豆 みそ	にんじん 小松菜 大根 白菜 ねぎ ごぼう もやし キャベツ	ソフトめん 里いも こんにゃく さとう 春雨 ごま ルー ごま油 ごま 油	しょうゆ 酢 ラー油 さばだし	417	2.9	2.4	20	月	麦ごはん 牛乳 とりのすき焼き煮 千草あえ 木くらげのり	771	27.6	20.7	牛乳 とり肉 油あげ とうふ のり たまご	にんじん 小松菜 いんげん えのき茸 ごぼう ねぎ	米 麦 油 しらたき ごま さとう ごま油 春雨	しょうゆ 酢 みりん 塩	398	4.3	2.3	21	火	私立高校入試のため、給食はありません							弁当持参	22	水	コッペパン 牛乳 ポークフランク ケチャップ ブロッコリーサラダ イタリアンスープ	797	35.2	32.4	牛乳 とり肉 ポークフランク 大豆 チーズ たまご	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 卵ぬきマヨネーズ マカロニ さとう 油 小麦粉	しょうゆ 酢 こしょう 塩 からし しょうゆ ケチャップ コンソメ	352	3.8	3.4	23	木	【リクエスト献立】 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	803	26.2	20.4	牛乳 とり肉 大豆 海藻	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 油 じゃがいも ごま油	カレーウ しょうゆ 赤ワイン しょうゆ カレー粉 こしょう りんごソース 酢 ケチャップ 塩	320	3.1	2.6	24	金	(給食週間：福島県ご当地献立) 減量コッペパン 牛乳 なみえやしそば 大根サラダ 果実野菜ゼリー	845	26.8	29.0	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 大豆	にんじん ほうれん草 大根 もやし にんにく	パン さとう やしそば 油 ごま ごま油 ゼリー	塩 こしょう 酒 ソース からし しょうゆ 酢	359	2.3	3.5	27	月	(給食週間：給食開始当時の献立) 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん入り漬物 豚汁 味付のり	763	31.3	20.6	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭 にぼし のり	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 白菜	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	しょうゆ 塩	362	2.9	2.3	28	火	(給食週間：福島県ご当地献立) わかめごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ マミーすいとん	809	28.0	18.6	牛乳 とり肉 凍り豆腐 わかめ たまご	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 白菜	米 麦 小麦粉 油 ごま さとう	しょうゆ 塩 かつおだし	404	3.9	2.7	29	水	(給食週間：昔ながらの献立) コッペパン 牛乳 カレーシチュー ヨーグルトあえ	805	30.1	23.2	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ほうれん草 玉ねぎ みかん 黄桃 パナナ	パン さとう マカロニ 油 ホイップクリーム ゼリー	塩 こしょう ホワイトルウ カレールウ	419	3.0	3.3	30	木	(給食週間：福島県ご当地献立) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ キャベツのこんぶあえ ざくざく汁	808	30.4	21.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ こんぶ	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 里いも さとう ごま油 こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ みりん からし ソース レモン汁 白だし	324	2.6	2.5	31	金	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ	773	32.3	29.8	牛乳 とり肉 大豆	ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン	パン さとう 油 ごま油	塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ	337	2.1	2.9	当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							374	2.9	2.7										
10	金	コッペパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ 黒豆きなこクリーム	857	31.0	33.5	牛乳 とり肉 まぐろフレーク スキムミルク チーズ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ もやし キャベツ	パン じゃがいも マカロニ バター さとう 油 黒豆きなこクリーム	ベシャメルルー コンソメ 塩 酢 こしょう																																																																																																																																																																																																																							
			409	2.1	2.7					14	火	麦ごはん 牛乳 さんまフライ もやしのあえもの いなか汁	771	24.5	23.6	牛乳 さんま 生あけ みそ かつお節 にぼし	にんじん ほうれん草 大根葉 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 こんにゃく 小麦粉 油	しょうゆ 和風だし ソース	374	3.2	2.3	15	水	私立高校入試のため、給食はありません							弁当持参	16	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 とり肉のりんごソース焼き みそマヨネーズあえ 小松菜のみそ汁	771	32.6	19.5	牛乳 とり肉 油あげ みそ にぼし	にんじん 小松菜 ブロッコリー ねぎ キャベツ もやし しょうが りんご	米 麦 さとう じゃがいも 油 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 塩こうじ りんごソース	316	2.7	2.3	17	金	けんちんうどん 牛乳 春雨サラダ いちごクレープ	842	35.6	22.1	牛乳 とり肉 とうふ 大豆 みそ	にんじん 小松菜 大根 白菜 ねぎ ごぼう もやし キャベツ	ソフトめん 里いも こんにゃく さとう 春雨 ごま ルー ごま油 ごま 油	しょうゆ 酢 ラー油 さばだし	417	2.9	2.4	20	月	麦ごはん 牛乳 とりのすき焼き煮 千草あえ 木くらげのり	771	27.6	20.7	牛乳 とり肉 油あげ とうふ のり たまご	にんじん 小松菜 いんげん えのき茸 ごぼう ねぎ	米 麦 油 しらたき ごま さとう ごま油 春雨	しょうゆ 酢 みりん 塩	398	4.3	2.3	21	火	私立高校入試のため、給食はありません							弁当持参	22	水	コッペパン 牛乳 ポークフランク ケチャップ ブロッコリーサラダ イタリアンスープ	797	35.2	32.4	牛乳 とり肉 ポークフランク 大豆 チーズ たまご	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 卵ぬきマヨネーズ マカロニ さとう 油 小麦粉	しょうゆ 酢 こしょう 塩 からし しょうゆ ケチャップ コンソメ	352	3.8	3.4	23	木	【リクエスト献立】 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	803	26.2	20.4	牛乳 とり肉 大豆 海藻	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 油 じゃがいも ごま油	カレーウ しょうゆ 赤ワイン しょうゆ カレー粉 こしょう りんごソース 酢 ケチャップ 塩	320	3.1	2.6	24	金	(給食週間：福島県ご当地献立) 減量コッペパン 牛乳 なみえやしそば 大根サラダ 果実野菜ゼリー	845	26.8	29.0	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 大豆	にんじん ほうれん草 大根 もやし にんにく	パン さとう やしそば 油 ごま ごま油 ゼリー	塩 こしょう 酒 ソース からし しょうゆ 酢	359	2.3	3.5	27	月	(給食週間：給食開始当時の献立) 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん入り漬物 豚汁 味付のり	763	31.3	20.6	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭 にぼし のり	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 白菜	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	しょうゆ 塩	362	2.9	2.3	28	火	(給食週間：福島県ご当地献立) わかめごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ マミーすいとん	809	28.0	18.6	牛乳 とり肉 凍り豆腐 わかめ たまご	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 白菜	米 麦 小麦粉 油 ごま さとう	しょうゆ 塩 かつおだし	404	3.9	2.7	29	水	(給食週間：昔ながらの献立) コッペパン 牛乳 カレーシチュー ヨーグルトあえ	805	30.1	23.2	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ほうれん草 玉ねぎ みかん 黄桃 パナナ	パン さとう マカロニ 油 ホイップクリーム ゼリー	塩 こしょう ホワイトルウ カレールウ	419	3.0	3.3	30	木	(給食週間：福島県ご当地献立) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ キャベツのこんぶあえ ざくざく汁	808	30.4	21.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ こんぶ	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 里いも さとう ごま油 こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ みりん からし ソース レモン汁 白だし	324	2.6	2.5	31	金	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ	773	32.3	29.8	牛乳 とり肉 大豆	ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン	パン さとう 油 ごま油	塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ	337	2.1	2.9	当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							374	2.9	2.7																							
14	火	麦ごはん 牛乳 さんまフライ もやしのあえもの いなか汁	771	24.5	23.6	牛乳 さんま 生あけ みそ かつお節 にぼし	にんじん ほうれん草 大根葉 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 こんにゃく 小麦粉 油	しょうゆ 和風だし ソース																																																																																																																																																																																																																							
			374	3.2	2.3					15	水	私立高校入試のため、給食はありません							弁当持参	16	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 とり肉のりんごソース焼き みそマヨネーズあえ 小松菜のみそ汁	771	32.6	19.5	牛乳 とり肉 油あげ みそ にぼし	にんじん 小松菜 ブロッコリー ねぎ キャベツ もやし しょうが りんご	米 麦 さとう じゃがいも 油 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 塩こうじ りんごソース	316	2.7	2.3	17	金	けんちんうどん 牛乳 春雨サラダ いちごクレープ	842	35.6	22.1	牛乳 とり肉 とうふ 大豆 みそ	にんじん 小松菜 大根 白菜 ねぎ ごぼう もやし キャベツ	ソフトめん 里いも こんにゃく さとう 春雨 ごま ルー ごま油 ごま 油	しょうゆ 酢 ラー油 さばだし	417	2.9	2.4	20	月	麦ごはん 牛乳 とりのすき焼き煮 千草あえ 木くらげのり	771	27.6	20.7	牛乳 とり肉 油あげ とうふ のり たまご	にんじん 小松菜 いんげん えのき茸 ごぼう ねぎ	米 麦 油 しらたき ごま さとう ごま油 春雨	しょうゆ 酢 みりん 塩	398	4.3	2.3	21	火	私立高校入試のため、給食はありません							弁当持参	22	水	コッペパン 牛乳 ポークフランク ケチャップ ブロッコリーサラダ イタリアンスープ	797	35.2	32.4	牛乳 とり肉 ポークフランク 大豆 チーズ たまご	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 卵ぬきマヨネーズ マカロニ さとう 油 小麦粉	しょうゆ 酢 こしょう 塩 からし しょうゆ ケチャップ コンソメ	352	3.8	3.4	23	木	【リクエスト献立】 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	803	26.2	20.4	牛乳 とり肉 大豆 海藻	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 油 じゃがいも ごま油	カレーウ しょうゆ 赤ワイン しょうゆ カレー粉 こしょう りんごソース 酢 ケチャップ 塩	320	3.1	2.6	24	金	(給食週間：福島県ご当地献立) 減量コッペパン 牛乳 なみえやしそば 大根サラダ 果実野菜ゼリー	845	26.8	29.0	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 大豆	にんじん ほうれん草 大根 もやし にんにく	パン さとう やしそば 油 ごま ごま油 ゼリー	塩 こしょう 酒 ソース からし しょうゆ 酢	359	2.3	3.5	27	月	(給食週間：給食開始当時の献立) 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん入り漬物 豚汁 味付のり	763	31.3	20.6	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭 にぼし のり	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 白菜	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	しょうゆ 塩	362	2.9	2.3	28	火	(給食週間：福島県ご当地献立) わかめごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ マミーすいとん	809	28.0	18.6	牛乳 とり肉 凍り豆腐 わかめ たまご	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 白菜	米 麦 小麦粉 油 ごま さとう	しょうゆ 塩 かつおだし	404	3.9	2.7	29	水	(給食週間：昔ながらの献立) コッペパン 牛乳 カレーシチュー ヨーグルトあえ	805	30.1	23.2	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ほうれん草 玉ねぎ みかん 黄桃 パナナ	パン さとう マカロニ 油 ホイップクリーム ゼリー	塩 こしょう ホワイトルウ カレールウ	419	3.0	3.3	30	木	(給食週間：福島県ご当地献立) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ キャベツのこんぶあえ ざくざく汁	808	30.4	21.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ こんぶ	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 里いも さとう ごま油 こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ みりん からし ソース レモン汁 白だし	324	2.6	2.5	31	金	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ	773	32.3	29.8	牛乳 とり肉 大豆	ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン	パン さとう 油 ごま油	塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ	337	2.1	2.9	当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							374	2.9	2.7																																				
15	水	私立高校入試のため、給食はありません							弁当持参																																																																																																																																																																																																																							
16	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 とり肉のりんごソース焼き みそマヨネーズあえ 小松菜のみそ汁	771	32.6	19.5	牛乳 とり肉 油あげ みそ にぼし	にんじん 小松菜 ブロッコリー ねぎ キャベツ もやし しょうが りんご	米 麦 さとう じゃがいも 油 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 塩こうじ りんごソース																																																																																																																																																																																																																							
			316	2.7	2.3					17	金	けんちんうどん 牛乳 春雨サラダ いちごクレープ	842	35.6	22.1	牛乳 とり肉 とうふ 大豆 みそ	にんじん 小松菜 大根 白菜 ねぎ ごぼう もやし キャベツ	ソフトめん 里いも こんにゃく さとう 春雨 ごま ルー ごま油 ごま 油	しょうゆ 酢 ラー油 さばだし	417	2.9	2.4	20	月	麦ごはん 牛乳 とりのすき焼き煮 千草あえ 木くらげのり	771	27.6	20.7	牛乳 とり肉 油あげ とうふ のり たまご	にんじん 小松菜 いんげん えのき茸 ごぼう ねぎ	米 麦 油 しらたき ごま さとう ごま油 春雨	しょうゆ 酢 みりん 塩	398	4.3	2.3	21	火	私立高校入試のため、給食はありません							弁当持参	22	水	コッペパン 牛乳 ポークフランク ケチャップ ブロッコリーサラダ イタリアンスープ	797	35.2	32.4	牛乳 とり肉 ポークフランク 大豆 チーズ たまご	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 卵ぬきマヨネーズ マカロニ さとう 油 小麦粉	しょうゆ 酢 こしょう 塩 からし しょうゆ ケチャップ コンソメ	352	3.8	3.4	23	木	【リクエスト献立】 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	803	26.2	20.4	牛乳 とり肉 大豆 海藻	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 油 じゃがいも ごま油	カレーウ しょうゆ 赤ワイン しょうゆ カレー粉 こしょう りんごソース 酢 ケチャップ 塩	320	3.1	2.6	24	金	(給食週間：福島県ご当地献立) 減量コッペパン 牛乳 なみえやしそば 大根サラダ 果実野菜ゼリー	845	26.8	29.0	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 大豆	にんじん ほうれん草 大根 もやし にんにく	パン さとう やしそば 油 ごま ごま油 ゼリー	塩 こしょう 酒 ソース からし しょうゆ 酢	359	2.3	3.5	27	月	(給食週間：給食開始当時の献立) 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん入り漬物 豚汁 味付のり	763	31.3	20.6	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭 にぼし のり	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 白菜	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	しょうゆ 塩	362	2.9	2.3	28	火	(給食週間：福島県ご当地献立) わかめごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ マミーすいとん	809	28.0	18.6	牛乳 とり肉 凍り豆腐 わかめ たまご	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 白菜	米 麦 小麦粉 油 ごま さとう	しょうゆ 塩 かつおだし	404	3.9	2.7	29	水	(給食週間：昔ながらの献立) コッペパン 牛乳 カレーシチュー ヨーグルトあえ	805	30.1	23.2	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ほうれん草 玉ねぎ みかん 黄桃 パナナ	パン さとう マカロニ 油 ホイップクリーム ゼリー	塩 こしょう ホワイトルウ カレールウ	419	3.0	3.3	30	木	(給食週間：福島県ご当地献立) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ キャベツのこんぶあえ ざくざく汁	808	30.4	21.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ こんぶ	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 里いも さとう ごま油 こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ みりん からし ソース レモン汁 白だし	324	2.6	2.5	31	金	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ	773	32.3	29.8	牛乳 とり肉 大豆	ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン	パン さとう 油 ごま油	塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ	337	2.1	2.9	当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							374	2.9	2.7																																																											
17	金	けんちんうどん 牛乳 春雨サラダ いちごクレープ	842	35.6	22.1	牛乳 とり肉 とうふ 大豆 みそ	にんじん 小松菜 大根 白菜 ねぎ ごぼう もやし キャベツ	ソフトめん 里いも こんにゃく さとう 春雨 ごま ルー ごま油 ごま 油	しょうゆ 酢 ラー油 さばだし																																																																																																																																																																																																																							
			417	2.9	2.4					20	月	麦ごはん 牛乳 とりのすき焼き煮 千草あえ 木くらげのり	771	27.6	20.7	牛乳 とり肉 油あげ とうふ のり たまご	にんじん 小松菜 いんげん えのき茸 ごぼう ねぎ	米 麦 油 しらたき ごま さとう ごま油 春雨	しょうゆ 酢 みりん 塩	398	4.3	2.3	21	火	私立高校入試のため、給食はありません							弁当持参	22	水	コッペパン 牛乳 ポークフランク ケチャップ ブロッコリーサラダ イタリアンスープ	797	35.2	32.4	牛乳 とり肉 ポークフランク 大豆 チーズ たまご	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 卵ぬきマヨネーズ マカロニ さとう 油 小麦粉	しょうゆ 酢 こしょう 塩 からし しょうゆ ケチャップ コンソメ	352	3.8	3.4	23	木	【リクエスト献立】 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	803	26.2	20.4	牛乳 とり肉 大豆 海藻	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 油 じゃがいも ごま油	カレーウ しょうゆ 赤ワイン しょうゆ カレー粉 こしょう りんごソース 酢 ケチャップ 塩	320	3.1	2.6	24	金	(給食週間：福島県ご当地献立) 減量コッペパン 牛乳 なみえやしそば 大根サラダ 果実野菜ゼリー	845	26.8	29.0	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 大豆	にんじん ほうれん草 大根 もやし にんにく	パン さとう やしそば 油 ごま ごま油 ゼリー	塩 こしょう 酒 ソース からし しょうゆ 酢	359	2.3	3.5	27	月	(給食週間：給食開始当時の献立) 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん入り漬物 豚汁 味付のり	763	31.3	20.6	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭 にぼし のり	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 白菜	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	しょうゆ 塩	362	2.9	2.3	28	火	(給食週間：福島県ご当地献立) わかめごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ マミーすいとん	809	28.0	18.6	牛乳 とり肉 凍り豆腐 わかめ たまご	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 白菜	米 麦 小麦粉 油 ごま さとう	しょうゆ 塩 かつおだし	404	3.9	2.7	29	水	(給食週間：昔ながらの献立) コッペパン 牛乳 カレーシチュー ヨーグルトあえ	805	30.1	23.2	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ほうれん草 玉ねぎ みかん 黄桃 パナナ	パン さとう マカロニ 油 ホイップクリーム ゼリー	塩 こしょう ホワイトルウ カレールウ	419	3.0	3.3	30	木	(給食週間：福島県ご当地献立) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ キャベツのこんぶあえ ざくざく汁	808	30.4	21.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ こんぶ	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 里いも さとう ごま油 こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ みりん からし ソース レモン汁 白だし	324	2.6	2.5	31	金	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ	773	32.3	29.8	牛乳 とり肉 大豆	ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン	パン さとう 油 ごま油	塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ	337	2.1	2.9	当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							374	2.9	2.7																																																																								
20	月	麦ごはん 牛乳 とりのすき焼き煮 千草あえ 木くらげのり	771	27.6	20.7	牛乳 とり肉 油あげ とうふ のり たまご	にんじん 小松菜 いんげん えのき茸 ごぼう ねぎ	米 麦 油 しらたき ごま さとう ごま油 春雨	しょうゆ 酢 みりん 塩																																																																																																																																																																																																																							
			398	4.3	2.3					21	火	私立高校入試のため、給食はありません							弁当持参	22	水	コッペパン 牛乳 ポークフランク ケチャップ ブロッコリーサラダ イタリアンスープ	797	35.2	32.4	牛乳 とり肉 ポークフランク 大豆 チーズ たまご	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 卵ぬきマヨネーズ マカロニ さとう 油 小麦粉	しょうゆ 酢 こしょう 塩 からし しょうゆ ケチャップ コンソメ	352	3.8	3.4	23	木	【リクエスト献立】 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	803	26.2	20.4	牛乳 とり肉 大豆 海藻	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 油 じゃがいも ごま油	カレーウ しょうゆ 赤ワイン しょうゆ カレー粉 こしょう りんごソース 酢 ケチャップ 塩	320	3.1	2.6	24	金	(給食週間：福島県ご当地献立) 減量コッペパン 牛乳 なみえやしそば 大根サラダ 果実野菜ゼリー	845	26.8	29.0	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 大豆	にんじん ほうれん草 大根 もやし にんにく	パン さとう やしそば 油 ごま ごま油 ゼリー	塩 こしょう 酒 ソース からし しょうゆ 酢	359	2.3	3.5	27	月	(給食週間：給食開始当時の献立) 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん入り漬物 豚汁 味付のり	763	31.3	20.6	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭 にぼし のり	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 白菜	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	しょうゆ 塩	362	2.9	2.3	28	火	(給食週間：福島県ご当地献立) わかめごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ マミーすいとん	809	28.0	18.6	牛乳 とり肉 凍り豆腐 わかめ たまご	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 白菜	米 麦 小麦粉 油 ごま さとう	しょうゆ 塩 かつおだし	404	3.9	2.7	29	水	(給食週間：昔ながらの献立) コッペパン 牛乳 カレーシチュー ヨーグルトあえ	805	30.1	23.2	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ほうれん草 玉ねぎ みかん 黄桃 パナナ	パン さとう マカロニ 油 ホイップクリーム ゼリー	塩 こしょう ホワイトルウ カレールウ	419	3.0	3.3	30	木	(給食週間：福島県ご当地献立) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ キャベツのこんぶあえ ざくざく汁	808	30.4	21.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ こんぶ	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 里いも さとう ごま油 こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ みりん からし ソース レモン汁 白だし	324	2.6	2.5	31	金	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ	773	32.3	29.8	牛乳 とり肉 大豆	ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン	パン さとう 油 ごま油	塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ	337	2.1	2.9	当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							374	2.9	2.7																																																																																					
21	火	私立高校入試のため、給食はありません							弁当持参																																																																																																																																																																																																																							
22	水	コッペパン 牛乳 ポークフランク ケチャップ ブロッコリーサラダ イタリアンスープ	797	35.2	32.4	牛乳 とり肉 ポークフランク 大豆 チーズ たまご	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 卵ぬきマヨネーズ マカロニ さとう 油 小麦粉	しょうゆ 酢 こしょう 塩 からし しょうゆ ケチャップ コンソメ																																																																																																																																																																																																																							
			352	3.8	3.4					23	木	【リクエスト献立】 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	803	26.2	20.4	牛乳 とり肉 大豆 海藻	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 油 じゃがいも ごま油	カレーウ しょうゆ 赤ワイン しょうゆ カレー粉 こしょう りんごソース 酢 ケチャップ 塩	320	3.1	2.6	24	金	(給食週間：福島県ご当地献立) 減量コッペパン 牛乳 なみえやしそば 大根サラダ 果実野菜ゼリー	845	26.8	29.0	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 大豆	にんじん ほうれん草 大根 もやし にんにく	パン さとう やしそば 油 ごま ごま油 ゼリー	塩 こしょう 酒 ソース からし しょうゆ 酢	359	2.3	3.5	27	月	(給食週間：給食開始当時の献立) 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん入り漬物 豚汁 味付のり	763	31.3	20.6	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭 にぼし のり	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 白菜	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	しょうゆ 塩	362	2.9	2.3	28	火	(給食週間：福島県ご当地献立) わかめごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ マミーすいとん	809	28.0	18.6	牛乳 とり肉 凍り豆腐 わかめ たまご	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 白菜	米 麦 小麦粉 油 ごま さとう	しょうゆ 塩 かつおだし	404	3.9	2.7	29	水	(給食週間：昔ながらの献立) コッペパン 牛乳 カレーシチュー ヨーグルトあえ	805	30.1	23.2	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ほうれん草 玉ねぎ みかん 黄桃 パナナ	パン さとう マカロニ 油 ホイップクリーム ゼリー	塩 こしょう ホワイトルウ カレールウ	419	3.0	3.3	30	木	(給食週間：福島県ご当地献立) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ キャベツのこんぶあえ ざくざく汁	808	30.4	21.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ こんぶ	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 里いも さとう ごま油 こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ みりん からし ソース レモン汁 白だし	324	2.6	2.5	31	金	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ	773	32.3	29.8	牛乳 とり肉 大豆	ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン	パン さとう 油 ごま油	塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ	337	2.1	2.9	当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							374	2.9	2.7																																																																																																												
23	木	【リクエスト献立】 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	803	26.2	20.4	牛乳 とり肉 大豆 海藻	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 油 じゃがいも ごま油	カレーウ しょうゆ 赤ワイン しょうゆ カレー粉 こしょう りんごソース 酢 ケチャップ 塩																																																																																																																																																																																																																							
			320	3.1	2.6					24	金	(給食週間：福島県ご当地献立) 減量コッペパン 牛乳 なみえやしそば 大根サラダ 果実野菜ゼリー	845	26.8	29.0	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 大豆	にんじん ほうれん草 大根 もやし にんにく	パン さとう やしそば 油 ごま ごま油 ゼリー	塩 こしょう 酒 ソース からし しょうゆ 酢	359	2.3	3.5	27	月	(給食週間：給食開始当時の献立) 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん入り漬物 豚汁 味付のり	763	31.3	20.6	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭 にぼし のり	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 白菜	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	しょうゆ 塩	362	2.9	2.3	28	火	(給食週間：福島県ご当地献立) わかめごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ マミーすいとん	809	28.0	18.6	牛乳 とり肉 凍り豆腐 わかめ たまご	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 白菜	米 麦 小麦粉 油 ごま さとう	しょうゆ 塩 かつおだし	404	3.9	2.7	29	水	(給食週間：昔ながらの献立) コッペパン 牛乳 カレーシチュー ヨーグルトあえ	805	30.1	23.2	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ほうれん草 玉ねぎ みかん 黄桃 パナナ	パン さとう マカロニ 油 ホイップクリーム ゼリー	塩 こしょう ホワイトルウ カレールウ	419	3.0	3.3	30	木	(給食週間：福島県ご当地献立) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ キャベツのこんぶあえ ざくざく汁	808	30.4	21.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ こんぶ	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 里いも さとう ごま油 こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ みりん からし ソース レモン汁 白だし	324	2.6	2.5	31	金	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ	773	32.3	29.8	牛乳 とり肉 大豆	ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン	パン さとう 油 ごま油	塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ	337	2.1	2.9	当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							374	2.9	2.7																																																																																																																									
24	金	(給食週間：福島県ご当地献立) 減量コッペパン 牛乳 なみえやしそば 大根サラダ 果実野菜ゼリー	845	26.8	29.0	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 大豆	にんじん ほうれん草 大根 もやし にんにく	パン さとう やしそば 油 ごま ごま油 ゼリー	塩 こしょう 酒 ソース からし しょうゆ 酢																																																																																																																																																																																																																							
			359	2.3	3.5					27	月	(給食週間：給食開始当時の献立) 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん入り漬物 豚汁 味付のり	763	31.3	20.6	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭 にぼし のり	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 白菜	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	しょうゆ 塩	362	2.9	2.3	28	火	(給食週間：福島県ご当地献立) わかめごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ マミーすいとん	809	28.0	18.6	牛乳 とり肉 凍り豆腐 わかめ たまご	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 白菜	米 麦 小麦粉 油 ごま さとう	しょうゆ 塩 かつおだし	404	3.9	2.7	29	水	(給食週間：昔ながらの献立) コッペパン 牛乳 カレーシチュー ヨーグルトあえ	805	30.1	23.2	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ほうれん草 玉ねぎ みかん 黄桃 パナナ	パン さとう マカロニ 油 ホイップクリーム ゼリー	塩 こしょう ホワイトルウ カレールウ	419	3.0	3.3	30	木	(給食週間：福島県ご当地献立) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ キャベツのこんぶあえ ざくざく汁	808	30.4	21.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ こんぶ	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 里いも さとう ごま油 こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ みりん からし ソース レモン汁 白だし	324	2.6	2.5	31	金	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ	773	32.3	29.8	牛乳 とり肉 大豆	ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン	パン さとう 油 ごま油	塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ	337	2.1	2.9	当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							374	2.9	2.7																																																																																																																																						
27	月	(給食週間：給食開始当時の献立) 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん入り漬物 豚汁 味付のり	763	31.3	20.6	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭 にぼし のり	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 白菜	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	しょうゆ 塩																																																																																																																																																																																																																							
			362	2.9	2.3					28	火	(給食週間：福島県ご当地献立) わかめごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ マミーすいとん	809	28.0	18.6	牛乳 とり肉 凍り豆腐 わかめ たまご	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 白菜	米 麦 小麦粉 油 ごま さとう	しょうゆ 塩 かつおだし	404	3.9	2.7	29	水	(給食週間：昔ながらの献立) コッペパン 牛乳 カレーシチュー ヨーグルトあえ	805	30.1	23.2	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ほうれん草 玉ねぎ みかん 黄桃 パナナ	パン さとう マカロニ 油 ホイップクリーム ゼリー	塩 こしょう ホワイトルウ カレールウ	419	3.0	3.3	30	木	(給食週間：福島県ご当地献立) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ キャベツのこんぶあえ ざくざく汁	808	30.4	21.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ こんぶ	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 里いも さとう ごま油 こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ みりん からし ソース レモン汁 白だし	324	2.6	2.5	31	金	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ	773	32.3	29.8	牛乳 とり肉 大豆	ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン	パン さとう 油 ごま油	塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ	337	2.1	2.9	当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							374	2.9	2.7																																																																																																																																																			
28	火	(給食週間：福島県ご当地献立) わかめごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ マミーすいとん	809	28.0	18.6	牛乳 とり肉 凍り豆腐 わかめ たまご	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 白菜	米 麦 小麦粉 油 ごま さとう	しょうゆ 塩 かつおだし																																																																																																																																																																																																																							
			404	3.9	2.7					29	水	(給食週間：昔ながらの献立) コッペパン 牛乳 カレーシチュー ヨーグルトあえ	805	30.1	23.2	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ほうれん草 玉ねぎ みかん 黄桃 パナナ	パン さとう マカロニ 油 ホイップクリーム ゼリー	塩 こしょう ホワイトルウ カレールウ	419	3.0	3.3	30	木	(給食週間：福島県ご当地献立) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ キャベツのこんぶあえ ざくざく汁	808	30.4	21.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ こんぶ	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 里いも さとう ごま油 こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ みりん からし ソース レモン汁 白だし	324	2.6	2.5	31	金	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ	773	32.3	29.8	牛乳 とり肉 大豆	ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン	パン さとう 油 ごま油	塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ	337	2.1	2.9	当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							374	2.9	2.7																																																																																																																																																																
29	水	(給食週間：昔ながらの献立) コッペパン 牛乳 カレーシチュー ヨーグルトあえ	805	30.1	23.2	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ほうれん草 玉ねぎ みかん 黄桃 パナナ	パン さとう マカロニ 油 ホイップクリーム ゼリー	塩 こしょう ホワイトルウ カレールウ																																																																																																																																																																																																																							
			419	3.0	3.3					30	木	(給食週間：福島県ご当地献立) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ キャベツのこんぶあえ ざくざく汁	808	30.4	21.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ こんぶ	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 里いも さとう ごま油 こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ みりん からし ソース レモン汁 白だし	324	2.6	2.5	31	金	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ	773	32.3	29.8	牛乳 とり肉 大豆	ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン	パン さとう 油 ごま油	塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ	337	2.1	2.9	当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							374	2.9	2.7																																																																																																																																																																													
30	木	(給食週間：福島県ご当地献立) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ キャベツのこんぶあえ ざくざく汁	808	30.4	21.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ こんぶ	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 里いも さとう ごま油 こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ みりん からし ソース レモン汁 白だし																																																																																																																																																																																																																							
			324	2.6	2.5					31	金	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ	773	32.3	29.8	牛乳 とり肉 大豆	ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン	パン さとう 油 ごま油	塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ	337	2.1	2.9	当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							374	2.9	2.7																																																																																																																																																																																										
31	金	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ	773	32.3	29.8	牛乳 とり肉 大豆	ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン	パン さとう 油 ごま油	塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ																																																																																																																																																																																																																							
			337	2.1	2.9					当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							374	2.9	2.7																																																																																																																																																																																																							
当月平均摂取量			804	30.0	24.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。																																																																																																																																																																																																																										
			374	2.9	2.7																																																																																																																																																																																																																											

今月の給食目標「寒さに負けない食事をしよう」

リクエスト献立を実施します

12月に全校生を対象に給食アンケートを行い、リクエストしたい献立を聞きました。1月～3月にかけて、給食に取り入れていきまここで、上位の献立を紹介します。

1位	アイスクリーム	274票
2位	からあげ	245票
3位	あげパン	217票
4位	カレー	69票
5位	シチュー	49票



