

2 月 分 献 立 予 定 表

A コ ス	B コ ス	献 立 名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）				
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
2/1 (木)	2 (金)	フルーツパン 牛乳 ラザニア ごぼうサラダ 白菜スープ ココアムース	860	29.9	豚肉 卵白 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品 加糖練乳 ミルクカルシウム	人参 トマト	ぶどう クランベリー バルイ パイン ごぼう 大根 白菜 とうもろこし 玉ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖 でん粉	ショートニング マヨネーズ バター ココア			
2 (金)	5 (月)	☆日和田中（3年3組）立案献立☆ 麦ごはん 牛乳 鶏唐揚げのレモン醤油かけ めで野菜サラダ かきたま汁	813	36.0	鶏肉 豆腐 鶏卵 そうだがかつお節	牛乳	人参 パセリ 小松菜	レモン キャベツ 長ねぎ オレンジ かぼす ゆず 大根	精白米 精麦 でん粉 砂糖	米白絞油			
5 (月)	6 (水)	◆◆◆節分献立◆◆◆ 麦ごはん 手巻きのり 納豆パック 牛乳 手巻き寿司用ハム 切干大根のサラダ すまし汁 節分豆	801	37.1	納豆 かつおエキス ハム 鶏肉 豆腐 そうだがかつお節 かつお節 大豆	牛乳 のり	人参 さやいんげん ほうれん草	切干大根	精白米 精麦 さといも 砂糖 米粉	マヨネーズ			
6 (水)	7 (木)	◆◆◆福島県産献立◆◆◆ 味噌野菜タンメン 牛乳 コーヒー風味ミニ揚げパン 福島県産いか人参 会津産ヨーグルト	867	37.5	豚肉 するめいか 味噌 鶏卵	牛乳 生乳 加糖脱脂練乳 乳製品	人参 チンゲン菜 にら	玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく とうもろこし	小麦粉 砂糖 でん粉	米白絞油			
7 (木)	8 (金)	☆一中（3年1組）立案献立☆ 麦ごはん 牛乳 たららの煮付け ほうれん草のおひたし 豚汁 お米のタルト	826	32.2	たら 豚肉 豆腐 そうだがかつお節 味噌 加糖卵黄 鶏卵	牛乳 卵黄カルシウム 乳製品 加糖練乳 発酵乳 脱脂粉乳	人参 ほうれん草	もやし ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	精白米 精麦 さといも こんにゃく 小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン			
8 (金)	9 (土)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 マカロニのミートソース煮 フレンチサラダ かぼちゃプリン	853	31.7	豚肉 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ トマト かぼちゃ	ブルーベリー ぶどう キャベツ 大根 玉ねぎ マッシュルーム レモン	小麦粉 砂糖 マカロニ	ショートニング 米サラダ油 大豆油 菜種油			
9 (土)	13 (水)	◆◆◆平昌オリンピック記念献立◆◆◆ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のブルコギ焼き もやしのナムル トック入りキムチスープ	832	33.6	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	小松菜 チンゲン菜 人参	もやし 白菜 大根 にんにく 長ねぎ しょうが	精白米 精麦 砂糖 米粉 でん粉	ごま油 ごま			
13 (水)	14 (木)	肉井 牛乳 ほうれん草のピーナッツ和え 塩麹汁 型抜きチーズ	825	39.0	豚肉 味噌 いか 凍み豆腐 さば節 いわし節 かつお節 かつおまぐろエキス 味噌 そうだかつお節	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ しめじ まいたけ 大根	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖	米サラダ油 大豆油 ピーナッツ			
14 (木)	15 (金)	☆緑ヶ丘中（3年2組）立案献立☆ 麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 彩り炒め わかめスープ りんごゼリー	835	31.4	鶏肉 乾燥卵白 豚肉 大豆たん白 かつお節 豆腐 たら ほうけ	牛乳 わかめ 昆布	人参 ピーマン	玉ねぎ しめじ 大根 長ねぎ しょうが りんご	精白米 精麦 砂糖 マロニー パン粉	バター 米サラダ油 菜種油			
15 (金)	16 (土)	◆◆◆福島県産献立◆◆◆ 丸型ドックパン 牛乳 ソースカツ 青大豆サラダ 和風ミネストローネ	818	38.9	豚肉 青大豆 大豆粉 そうだがかつお節 かつお節	牛乳 脱脂粉乳	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ 大根 セロリ グリーンピース りんご	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉 米粉	ショートニング 米白絞油 米サラダ油			
16 (土)	19 (月)	桃チャップ入チキンカレー 牛乳 ボークウィンナーワインソースがけ 海藻サラダ	885	31.0	鶏肉 豚肉 かつおだし はたてエキス	牛乳 わかめ 昆布 白とさ か 赤とさか 乳脂 脱脂粉乳 チーズ ミルクカルシウム	人参 トマト	玉ねぎ にんにく ゆず レモン しょうが 大根 とうもろこし 桃 パパナ りんご	精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米粉 でん粉 はちみつ	バター ココア 米サラダ油 大豆油 菜種油			
19 (月)	20 (火)	☆二瀬中立案献立☆ ピザパネ 牛乳 ピザパネナムル ワンタンスープ 型抜きレアチーズパネラ	821	36.1	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳 のり わかめ クリームチーズ 乳製品 脱脂粉乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	ぜんまい にんにく しょうが もやし 長ねぎ 玉ねぎ	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でん粉 水あめ はちみつ	米サラダ油 ごま油 ごま			
20 (火)	21 (水)	五日うどん 牛乳 かき揚げ ひじきとキャベツの和え物	883	39.9	鶏肉 油揚げ たら そうだかつお節 さくらえび 鶏卵	牛乳 ひじき かたくちいわし	人参 小松菜	しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう キャベツ	小麦粉	米白絞油			
21 (水)	22 (木)	☆明健中（1年4組）立案献立☆ 麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切干大根と塩昆布の和え物 油麴汁	865	30.8	さば 生揚げ そうだかつお節 味噌	牛乳 昆布 わかめ	人参	切干大根 白菜 しょうが	精白米 精麦 油麴 さといも 砂糖				
22 (木)	23 (金)	食パン キャラメルクリーム 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーのぶしマヨ和え シーフードスープ	805	33.6	鶏卵 ほたて いか 鶏肉 かつお節	牛乳 脱脂粉乳 加糖脱脂練乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー トマト	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム	小麦粉 精麦 じゃがいも 砂糖	ショートニング マヨネーズ			
23 (金)	26 (月)	☆一中（3年3組）立案献立☆ 麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 郡山産鯉のかば焼き ほうれん草とのりの和え物 けんちん汁 みかんゼリー	861	31.8	大豆 鯉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 のり 昆布	人参 ほうれん草 かぼちゃ	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ みかん	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米粉	米白絞油 ごま油 ごま			
26 (月)	27 (火)	◆◆◆早めのひな祭り献立◆◆◆ 麦ごはん 牛乳 かまぼこのバーベキューソースがけ ごま和え うずらの卵のすまし汁 ひな祭りゼリー	858	32.0	鮭 たら 鶏肉 うずらの卵 豆腐 そうだかつお節 豆乳 大豆粉 かつお節	牛乳 貝カルシウム	人参 小松菜 チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ にんにく とうもろこし 枝豆 長ねぎ りんご もも	精白米 精麦 砂糖	ごま			
27 (火)	28 (水)	☆高瀬中保健委員会立案献立☆ 小型2個入りバターロール 牛乳 ミルメークココア チーズオムレツ ツナサラダ クリームシチュー	868	34.5	鶏卵 鶏肉 まぐろ はたてエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	小麦粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング 米サラダ油 マーガリン マヨネーズ 大豆油 ココア			
28 (水)	2/1 (木)	菜めし 牛乳 おでん 小松菜のアーモンド和え 米粉ドック	889	30.1	大豆 たら いちご たちい とうもろこし 卵白 鶏卵 さば節 いわし節 かつお節 かつおまぐろエキス 味噌 そうだかつお節 ひじき 卵黄カルシウム	牛乳 脱脂粉乳 昆布 乳製品 ひじき 卵黄カルシウム	人参 小松菜 大根菜 京菜 広島菜	大根 ごぼう もやし	精白米 精麦 こんにゃく さといも 砂糖 米粉	アーモンド チョコレートフラワーベスト 菜種油			
1 人 1 食 当 た り の 栄 養 摂 取 量			846	34.1	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g			
					23.5	433	4.6	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	34	3.9
								407	1.02	0.77			

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※ A B コースの献立は 1 日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっています。また、A B コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※ すべての野菜は加熱調理をしています。