

10月の献立表



2025年

福島県立白河第二高等学校

日	主食	牛乳	おかず	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		1初キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	栗ごはん	○	さんまの梅煮 なめたけ和え ジャーマンポテト 茄子の味噌汁	さんま,かまぼこ, ベーコン,凍り豆 腐	牛乳(学校給食 用)	水稲穀粒(精白米), 切断無圧ベん精麦 (普通),ポテト	栗,ごま,大豆油	こまつな,赤ピー マン	はくさい,えのき たけ,玉葱,アスパ ラ,なす	798 kcal 26.9 g 26.6 g 3.4 g
2 木	食パン(給食用)	○	煮込みハンバーグ きのこサラダ	豚肉, 鶏肉	牛乳(学校給食 用)	食パン(給食 用), パン粉, 上 白糖, でん粉	アーモンド(乾), ごま(いり)	にんじん,プロッ コリー(冷凍), 赤ピーマン	いちご,玉葱,マッ シュルーム,キャ ベツ,しめじ,えの きたけ,エリンギ	840 kcal 34.0 g 28.9 g 3.9 g
3 金	親子丼	○	小松菜のじゃこ和え 果物(柿) わかめの味噌汁	鶏肉,たまご,なる と,油揚げ	ちりめんじゃこ,わか め,三石昆布(だし パック),牛乳(学校 給食用)	水稲穀粒(精白米), 強化米,小麦粉	大豆油	みつば,こまつな, にんじん	玉葱,だいこん,柿, ねぎ	831 kcal 35.2 g 26.6 g 2.8 g
6 月	紫黒米ごはん	○	スコッチエッグ 豆苗の和え物 豚汁 月見だんご	豚肉,卵, 鶏肉, 豆腐	三石昆布(だし パック),牛乳 (学校給食用)	水稲穀粒(精白米),切 断無圧ベん精麦(普 通),強化米,里芋,こ んにゃく, パン粉	ごま(いり),大豆 油	トウモロコシ,赤 ピーマン,にんじ ん	キャベツ,きゅう り,もやし,だいこ ん,ごぼう,ねぎ	896 kcal 31.1 g 22.0 g 2.3 g
7 火	あんかけ焼きそば	○	野菜春巻き ブロッコリーのおかマヨ和え	豚肉,いか,えび,う すら卵,かつお, 大豆植物たんぱく	牛乳(学校給食 用)	生中華,上白糖,で ん粉,春雨,春巻 きの皮	大豆油,マヨネー ズ,ごま,なたね 油, 豚脂	にんじん,プロッ コリー,赤ピーマ ン, にら	たけのこ,キャベ ツ,きくらげ,玉 葱, 干し椎茸	848 kcal 40.7 g 31.6 g 3.0 g
8 水	ご飯(麦)	○	鶏肉のガリパタ炒め ししゃも唐揚げ 白菜のピザナツ和え 小松菜の味噌汁	鶏肉,ししゃも,か まぼこ,たまご	三石昆布(だし パック),牛乳 (学校給食用)	水稲穀粒(精白米),切 断無圧ベん精麦(普 通),強化米,上白糖	大豆油,バター, らっかせい	にんじん,赤ピー マン,ほうれんそ う,こまつな	グリーンアスパ ラ,エリンギ,玉葱, はくさい	866 kcal 32.8 g 31.9 g 2.8 g
9 木	ピザトースト	○	ミート-ルーフ ぶどうゼリー	ベーコン,鶏肉, 牛肉粉末状植物性 蛋白,大豆,あさり	チーズ,牛乳(学 校給食用), 粉 飴, 舞踏糖果糖液 糖, グラニュー糖	食パン(給食 用),上白糖,でん 粉	アーモンド(乾)	青ピーマン,にん じん,さやいんげ ん	玉葱,マッシュ ルーム,キャベツ, しめじ,ぶどう果 汁	769 kcal 33.3 g 25.3 g 3.5 g
1 0 金	ソースかつ丼	○	豆サラダ 果物(キウイフルーツ) えのきの味噌汁	豚肉,ミックス ビーンズ	三石昆布(だし パック),牛乳 (学校給食用), 小麦粉, パン粉	水稲穀粒(精白米), 切断無圧ベん精麦 (普通),強化米	大豆油	赤ピーマン,ほう れんそう	キャベツ,枝豆, きゅうり,コーン, キウイ,えのきた け	782 kcal 30.8 g 21.9 g 3.4 g
1 4 火	醤油ラーメン	○	えび蒸し餃子 こんにゃくのオイスター炒め ごま団子	豚肉,なると,たま ご,油揚げ, 小 豆, 金時豆, えび	牛乳(学校給食 用)	生中華,こんにゃ く,もち粉, 上白 糖, でん粉, 餃子 の皮	ごま,ごま油,大豆 油, 調整ラード	ほうれんそう,こ まつな, にら	ねぎ, きゃべつ	809 kcal 38.0 g 30.9 g 3.7 g
1 5 水	ご飯(麦)	○	白身魚のチリソースかけ もやしの磯和え かぶナツの炒め わかめスープ	まだら, 鶏肉	のり,わかめ,牛乳 (学校給食用)	水稲穀粒(精白米), 切断無圧ベん精麦 (普通),強化米, でん粉,上白糖	大豆油,かぶナツ,ご ま	サニーレタス,ほ うれんそう,にん じん,ピーマン,赤 ピーマン	玉葱,もやし,黄 ピーマン,マッ シュルーム,ねぎ	800 kcal 34.5 g 22.6 g 2.4 g
1 6 木	ぶどうパン	○	クラムチャウダー ブロッコリーサラダ	あさり,ベーコン, ロースハム,たま ご	牛乳,牛乳(学校 給食用)	コッペパン, ポテ ト	アーモンド,フレ ンチドレッシング	ブロッコリー	玉葱,カリフラ ワー,キャベツ, ぶどう	771 kcal 30.0 g 41.7 g 3.3 g
1 7 金	鶏すき丼	○	大根のゆかり和え 果物(グレープフルーツ) トマトとなめこのさっぱりみそ汁	鶏肉,豆腐,なると, たまご	牛乳(学校給食 用)	水稲穀粒(精白米), 切断無圧ベん精麦 (普通),強化米, しらたき,上白糖	大豆油,マヨネー ズ,ごま	にんじん,きょう な,うめゆかり,ト マト,こねぎ	玉葱,だいこん, きゅうり,しめじ, グレープフルー ツ,なめこ	839 kcal 35.0 g 24.8 g 3.5 g
2 0 月	ご飯(麦)	○	豚肉のホイル焼き ひじきのごまネーズあえ こら玉汁	豚肉,ツナ,たまご, 凍り豆腐	三石昆布(だし パック),牛乳 (学校給食用)	水稲穀粒(精白米),切 断無圧ベん精麦 (普通),強化米, 上白糖	マヨネーズ,ごま	ピーマン,赤ピー マン,にんじん,に ら	もやし,しめじ,玉 葱,キャベツ	847 kcal 34.8 g 31.8 g 2.3 g
2 1 火	けんちんうどん	○	県産鶏つくね もやしナムル ブルーベリーゼリー	豚肉,豆腐,鶏肉, 鶏皮	牛乳(学校給食 用), ひじき	うどん,さといも, こんにゃく,ブル ベリーゼリー, パン 粉, 加工でん粉,	大豆油,ごま(む き),ごま油	にんじん,ほうれ んそう,赤ピーマ ン	だいこん,ごぼう, ねぎ,もやし, 玉 葱	719 kcal 32.2 g 23.2 g 3.5 g
2 2 水	ご飯(麦)	○	鮭の照焼き 梅風味和え 大根のきんぴら じゃが芋の味噌汁	しろさけ,竹輪,油 揚げ	カットわかめ,三 石昆布(だしパッ ク),牛乳(学校 給食用)	水稲穀粒(精白米),切 断無圧ベん精麦(普 通),強化米,上白糖, こんにゃく,ポテト	ごま油,大豆油,ご ま	ほうれんそう,に んじん,いんげん	もやし,キャベツ, 梅,オレンジ,だい こん,玉葱	756 kcal 32.5 g 18.1 g 3.1 g
2 3 木	揚げパン(きなこ)	○	ポトフ	大豆,ウィンナー	牛乳(学校給食 用)	コッペパン(給食 用),グラニュー 糖,ポテト	大豆油	にんじん,プロッ コリー	キャベツ,玉葱	879 kcal 30.4 g 34.1 g 2.4 g
2 4 金	チキンカレー	○	海藻サラダ	鶏肉,かに風味か まぼこ	海藻サラダ,牛乳 (学校給食用)	水稲穀粒(精白米), 強化米,切断無圧 ベん精麦(普 通),ポテト,春雨	大豆油,ごま	にんじん,ダイス トマト,赤ピーマ ン	玉葱,大根, きゅ うり, なす,キャ ベツ	851 kcal 26.6 g 24.0 g 3.3 g
2 7 月	ご飯(麦)	○	焼きホッケ おろし和え 里芋のそぼろ煮 茄子の味噌汁	ほっけ, かまぼ こ,鶏肉	三石昆布(だし パック),牛乳 (学校給食用)	水稲穀粒(精白米),切 断無圧ベん精麦(普 通),強化米,里芋,こ んにゃく,でん粉	大豆油	こまつな,にんじ ん	もやし,だいこん, きぬさや,玉葱,な す	792 kcal 33.5 g 19.6 g 3.8 g
2 8 火	和風スープパゲッティ	○	ホバ仔ズ 和風 切干大根のイタリアンマリネ	ベーコン,たまご, ロースハム	三石昆布(だし パック),牛乳 (学校給食用), チーズ	スパゲッティ, で ん粉, 上白糖	大豆油,イタリア ンドレッシング	赤ピーマン,ブ ロッコリー, ほう れん草	マッシュルーム,エ リンギ,しめじ,えの きたけ,たまご,玉 葱,だいこん,きゅう り,りんご	752 kcal 34.9 g 23.1 g 2.7 g
2 9 水	ご飯(麦)	○	油林鶏 ごぼうサラダ さつまいもの甘煮 なめこの味噌汁	鶏肉,豆腐	三石昆布(だし パック),牛乳 (学校給食用)	水稲穀粒(精白米),切 断無圧ベん精麦(普 通),強化米,薄力粉, でん粉,上白糖,さつ まいも,三温糖	ごま油,マヨネー ズ	赤ピーマン,にん じん,トウモロコ シ	にんにく,ねぎ, しょうが,キャベ ツ,ごぼう,きゅう り,なめこ	830 kcal 31.8 g 21.0 g 2.1 g
3 0 木	食パン(給食用)	○	クリームシチュー キャベツサラダ ハロウィンミックスプリン	豚肉,鶏肉,かまぼ こ	チーズ,牛乳,わか め,牛乳(学校給 食用)	食パン(給食 用),ポテト, グ ラニュー糖, 粉 飴, ぶどう糖果糖 液糖	大豆油,ごま	にんじん,かぼ ちゃ,ブロッコ リー,赤ピーマン	いちご,玉葱,アスパ ラガス,キャベツ, コーン, クランベ リー果汁, ブルーベ リー果汁	882 kcal 40.1 g 24.4 g 3.4 g