

2025年4月

# 富士宮東高 定時制献立表

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
	春の炊き込みご飯・清汁 白身魚のムニエル タルタルソース ブロッコリーサラダ 牛乳		ご飯・味噌汁 鮭のきのこあんかけ ベーコンとチンゲン菜のソテー 牛乳	ご飯・中華風玉子スープ 麻婆茄子 棒棒鶏 牛乳
	熱量kcal 822 蛋白質g 37.6 脂質g 27.9 塩分g 2.9		熱量kcal 760 蛋白質g 37 脂質g 20.5 塩分g 2.5	熱量kcal 819 蛋白質g 34.4 脂質g 28.6 塩分g 3.1
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
ご飯・清汁 牛肉と春雨の炒め物 かぶの昆布和え 牛乳	味噌野菜ラーメン 餃子 かぼちゃサラダ 牛乳	ご飯・コンソメスープ 鶏肉と野菜のトマト煮 チンゲン菜とベーコン炒め 牛乳	わかめご飯・味噌汁 鯖の塩焼 海老とブロッコリーのサラダ 牛乳	ご飯・味噌汁 豚肉と春野菜の塩だれ炒め じゃが芋のそぼろ煮 牛乳
熱量kcal 813 蛋白質g 32.7 脂質g 27.3 塩分g 2.4	熱量kcal 793 蛋白質g 34 脂質g 31.2 塩分g 7	熱量kcal 783 蛋白質g 35.5 脂質g 25 塩分g 3.1	熱量kcal 778 蛋白質g 37.8 脂質g 26.8 塩分g 3.8	熱量kcal 845 蛋白質g 33.4 脂質g 29.7 塩分g 2.3
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
ご飯・ワカメスープ 海老チリソース シューマイ 牛乳	ハヤシライス カリフラワーサラダ 牛乳	チャーハン・ワンタンスープ 春雨明太マヨサラダ プリン 牛乳	ご飯・味噌汁 白身魚の菜種焼き 里芋とツナ煮 牛乳	ご飯・豚汁 鶏の唐揚げ ひじきの五目煮 牛乳
熱量kcal 791 蛋白質g 38.6 脂質g 19.4 塩分g 3.4	熱量kcal 816 蛋白質g 30.7 脂質g 27.9 塩分g 3.3	熱量kcal 831 蛋白質g 31.1 脂質g 25.5 塩分g 3.5	熱量kcal 803 蛋白質g 36.2 脂質g 27 塩分g 2.4	熱量kcal 827 蛋白質g 38.6 脂質g 25.9 塩分g 3.1
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)		
ご飯・中華スープ チンジャオロース オクラサラダ フルーツ 牛乳		豚丼 ほうれん草サラダ 味噌汁 牛乳		
熱量kcal 779 蛋白質g 35.3 脂質g 19.3 塩分g 3.4	昭和の日	熱量kcal 783 蛋白質g 32.3 脂質g 26 塩分g 3.3		

※仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

(株)クリエイティブ 食彩倶楽部