2025年5月

富士宮東高　定時制献立表

												1 日　（木）				2 日　（金）			
												ご飯・クラムチャウダー ポークチャップ オクラとえのきの梅和え 牛乳				たけのこご飯・清汁 鰆の西京焼 厚揚げの五目煮 牛乳			
												熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
												843	35.9	28.9	2.3	761	37	20.7	3
5 日　（月）				6 日　（火）				7 日　（水）				8 日　（木）				9 日　（金）			
こどもの日				振替休日				春野菜のクリームパスタ カリフラワーサラダ コンソメスープ 牛乳				ご飯・中華スープ プルコギ風炒め アスパラサラダ 牛乳				ご飯・コンソメスープ 白身魚のバジル焼き マカロニサラダ 牛乳			
								熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
								819	31.2	41.3	5.9	803	32.8	28.3	2.6	802	35	27.8	2.7
12 日　（月）				13 日　（火）				14 日　（水）				15 日　（木）				16 日　（金）			
ロコモコ丼 ほうれん草のソテー コンソメスープ 牛乳				ご飯・清汁 ぶりの竜田揚げみぞれあんかけ キャベツとウィンナー炒め 牛乳				親子丼 小松菜のおかか和え 味噌汁 牛乳				ご飯・中華スープ 酢豚 春雨中華サラダ 牛乳				バターチキンカレー トマトサラダ オレンジゼリー 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
827	32.2	24.3	4.9	832	34.1	31.4	2.3	780	33.8	24.6	2.5	826	37.4	23.2	2.7	898	36.4	27.6	3.1
19 日　（月）				20 日　（火）				21 日　（水）				22 日　（木）				23 日　（金）			
ご飯・清汁 蒸し野菜と豚肉のごまだれ かぼちゃのそぼろあん 牛乳				ご飯・味噌汁 海鮮塩炒め 茄子の煮物 牛乳				ピラフ ﾁｰｽﾞ入りﾒﾝﾁｶﾂ＆ｻﾗﾀﾞ 野菜スープ 牛乳				ご飯・清汁 鮭のマスタード焼き 菜の花海老炒め フルーツ 牛乳				ご飯・味噌汁 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのﾁﾘｿｰｽ 豚バラと根菜煮 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
839	33.6	28.2	2.3	862	42.1	27.1	3.2	867	29.4	28.2	4.1	804	38.9	23	2.2	802	27.1	23.1	3.5
26 日　（月）				27 日　（火）				28 日　（水）				29 日　（木）				30 日　（金）			
ご飯・味噌汁 豚肉の甘辛炒め ほうれん草のサラダ 牛乳				ご飯・ワンタンスープ かに玉 青梗菜のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め プリン 牛乳				ご飯・味噌汁 カレイのネギソース ハムサラダ 牛乳				ビーフシチュー アスパラと卵のサラダ 牛乳							
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g				
811	33.2	28.2	2.8	788	27.5	25.8	3	791	35.1	24.2	3.6	860	30.9	28.1	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。

㈱クリエイティブ　食彩倶楽部