2025年6月

# 富士宮東高　定時制献立表

| 2 日　（月） | 3 日　（火） | 4 日　（水） | 5 日　（木） | 6 日　（金） |
|---|---|---|---|---|
| ビビンバ<br>ミニ春巻き＆ｻﾗﾀﾞ<br>中華スープ<br>牛乳 | ご飯・ミネストローネ風スープ<br>鶏肉のｶﾞｰﾘｯｸﾊﾞﾀｰ焼き<br>白菜ハムサラダ<br>牛乳 | ご飯・コーンスープ<br>ロールキャベツ<br>アスパラソテー<br>牛乳 | ご飯・清汁<br>赤魚のカレー風味焼き<br>なすと帆立貝柱の味噌炒め<br>牛乳 | ご飯・中華スープ<br>肉団子とチンゲン菜の甘酢煮<br>ブロッコリーのカニサラダ<br>牛乳 |
| 熱量kcal 854 | 熱量kcal 788 | 熱量kcal 795 | 熱量kcal 788 | 熱量kcal 780 |
| 蛋白g 30.2 | 蛋白g 35.3 | 蛋白g 28.9 | 蛋白g 33.6 | 蛋白g 30.5 |
| 脂質g 29.5 | 脂質g 26.1 | 脂質g 20.3 | 脂質g 24.3 | 脂質g 22 |
| 塩分g 3.6 | 塩分g 2.8 | 塩分g 3.7 | 塩分g 2.2 | 塩分g 3.9 |

| 9 日　（月） | 10 日　（火） | 11 日　（水） | 12 日　（木） | 13 日　（金） |
|---|---|---|---|---|
| ご飯・清汁<br>鯖の味噌煮<br>ジャーマンポテト<br>牛乳 | ヒレカツカレー<br>トマトサラダ<br>牛乳 | 冷やし中華<br>焼餃子<br>南瓜サラダ<br>牛乳 | ご飯・味噌汁<br>牛すき煮<br>ほうれん草のお浸し<br>牛乳 | かしわご飯・味噌汁<br>鯵フライ<br>コールスローサラダ<br>牛乳 |
| 熱量kcal 797 | 熱量kcal 829 | 熱量kcal 828 | 熱量kcal 768 | 熱量kcal 766 |
| 蛋白g 33.9 | 蛋白g 29.8 | 蛋白g 34.9 | 蛋白g 34.1 | 蛋白g 29.3 |
| 脂質g 26.9 | 脂質g 24.6 | 脂質g 31.4 | 脂質g 23.6 | 脂質g 20.6 |
| 塩分g 3.3 | 塩分g 3.7 | 塩分g 5.5 | 塩分g 3.2 | 塩分g 3.2 |

| 16 日　（月） | 17 日　（火） | 18 日　（水） | 19 日　（木） | 20 日　（金） |
|---|---|---|---|---|
| ご飯・ワンタンスープ<br>油淋鶏<br>春雨サラダ<br>ぶどうゼリー<br>牛乳 | ご飯・清汁<br>豚肉の辛味噌炒め<br>大根のさっぱり和え<br>牛乳 | 二色丼<br>カリフラワーのごまサラダ<br>豚汁<br>牛乳 | ご飯・レタススープ<br>ハンバーグ<br>ミモザサラダ<br>牛乳 | ご飯・味噌汁<br>鰆の香味焼<br>肉じゃが<br>牛乳 |
| 熱量kcal 818 | 熱量kcal 791 | 熱量kcal 802 | 熱量kcal 815 | 熱量kcal 786 |
| 蛋白g 31.6 | 蛋白g 31.9 | 蛋白g 35.3 | 蛋白g 30 | 蛋白g 34.7 |
| 脂質g 19.8 | 脂質g 26.8 | 脂質g 25.9 | 脂質g 27 | 脂質g 24 |
| 塩分g 2.9 | 塩分g 2.6 | 塩分g 3.2 | 塩分g 3.3 | 塩分g 2.7 |

| 23 日　（月） | 24 日　（火） | 25 日　（水） | 26 日　（木） | 27 日　（金） |
|---|---|---|---|---|
| ご飯・わかめスープ<br>チャプチェ<br>マセドアンサラダ<br>牛乳 | ケチャップライス<br>グラタン<br>コンソメスープ<br>牛乳 | ご飯・けんちん汁<br>すずきの生姜焼き<br>じゃが芋カレー炒め<br>牛乳 | ジャージャー麺<br>焼売＆サラダ<br>フルーツ<br>牛乳 | ご飯・味噌汁<br>ﾒﾝﾁｶﾂ＆ｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ<br>野菜炒め<br>牛乳 |
| 熱量kcal 819 | 熱量kcal 799 | 熱量kcal 785 | 熱量kcal 783 | 熱量kcal 824 |
| 蛋白g 33.5 | 蛋白g 29.1 | 蛋白g 36.3 | 蛋白g 34.7 | 蛋白g 26.7 |
| 脂質g 24.3 | 脂質g 25.8 | 脂質g 23.8 | 脂質g 29.9 | 脂質g 25.3 |
| 塩分g 2.4 | 塩分g 2.9 | 塩分g 2.4 | 塩分g 3.9 | 塩分g 3.3 |

| 30 日　（月） | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ご飯・コンソメスープ<br>牛肉のデミソース煮<br>大根の梅和え<br>牛乳 | | | | |
| 熱量kcal 825 | | | | |
| 蛋白g 34.3 | | | | |
| 脂質g 26.1 | | | | |
| 塩分g 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