

2025年7月

富士宮東高 定時制献立表

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
	ご飯・味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 茄子のピリ辛炒め 牛乳	夏野菜カレー カラフルサラダ 牛乳	コーンと枝豆のご飯・味噌汁 かわいいのおろし煮 チンゲン菜と豚肉のソテー 牛乳	ご飯・ワンタンスープ 海老と玉子のチリソース煮 ほうれん草のソテー 牛乳
	熱量kcal 825 蛋白質g 33.6 脂質g 28 塩分g 2.9	熱量kcal 844 蛋白質g 32.2 脂質g 28.1 塩分g 3.1	熱量kcal 785 蛋白質g 37.5 脂質g 22.3 塩分g 3.1	熱量kcal 824 蛋白質g 39.7 脂質g 23.1 塩分g 3.2
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
七夕そうめん フライ盛り合わせ いなり寿司 牛乳	ご飯・コンソメスープ チキン南蛮 ナムル 牛乳	ご飯・清汁 豚肉の味噌炒め オクラの和え物 牛乳	オムハヤシ シュリンプサラダ コンソメスープ 牛乳	わかめご飯・味噌汁 太刀魚の梅肉焼き ひじきと大豆の煮物 牛乳
熱量kcal 813 蛋白質g 33.9 脂質g 29.9 塩分g 3.4	熱量kcal 798 蛋白質g 32.3 脂質g 27.6 塩分g 2.4	熱量kcal 784 蛋白質g 32.7 脂質g 25.5 塩分g 2.5	熱量kcal 807 蛋白質g 31 脂質g 27.4 塩分g 3.6	熱量kcal 798 蛋白質g 32.7 脂質g 27.6 塩分g 4
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
ご飯・中華スープ 八宝菜 春巻き&小松菜中華和え 牛乳	ご飯・コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 大根サラダ 牛乳	ご飯・豚汁 白身魚のハニーマスタード焼き じゃが芋と竹輪の炒め煮 牛乳	ご飯・清汁 豚キムチ炒め 冬瓜とあさりの煮物 牛乳	ご飯・コンソメスープ エビカツ スパゲティサラダ 牛乳
熱量kcal 810 蛋白質g 30.9 脂質g 28.2 塩分g 2.9	熱量kcal 795 蛋白質g 36.5 脂質g 25.2 塩分g 2.5	熱量kcal 820 蛋白質g 39.1 脂質g 19.6 塩分g 3.5	熱量kcal 810 蛋白質g 34.6 脂質g 27 塩分g 3.4	熱量kcal 813 蛋白質g 27.3 脂質g 23.4 塩分g 3.1
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
海の日	塩野菜ラーメン さくら焼売 さつま芋サラダ 牛乳	かつ丼 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	ご飯・清汁 鰯の南蛮漬け 里芋と牛肉の煮物 牛乳	
	熱量kcal 807 蛋白質g 35 脂質g 27.1 塩分g 7.8	熱量kcal 867 蛋白質g 31.6 脂質g 29.1 塩分g 3.5	熱量kcal 830 蛋白質g 35.9 脂質g 23.6 塩分g 2.6	
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	

※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