

2025年9月

# 富士宮東高 定時制献立表

| 1 日 (月)                                                                            | 2 日 (火)                                                                             | 3 日 (水)                                                                             | 4 日 (木)                                                                              | 5 日 (金)                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ご飯・たまごスープ<br>ハンバーグのきのこデミソース<br>トマトマリネ<br>牛乳                                        | あさりの炊き込みご飯・清汁<br>ホッケの塩焼<br>大根と鶏肉の煮物<br>牛乳                                           | ご飯・コーンスープ<br>鶏肉のピザ風焼き<br>マセドアンサラダ<br>牛乳                                             | ご飯・味噌汁<br>肉豆腐<br>山芋とオクラのネバネバサラダ<br>牛乳                                                | ご飯・味噌汁<br>鯖のカレー風味焼き<br>小松菜とえびのガーリックソテー<br>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                                                                    |
| 832 32.2 26.2 2.9                                                                  | 737 39 18.4 2.8                                                                     | 861 37.6 26.7 2.3                                                                   | 840 36.3 27.2 2.5                                                                    | 820 38.9 28.6 2.5                                                                     |
| 8 日 (月)                                                                            | 9 日 (火)                                                                             | 10 日 (水)                                                                            | 11 日 (木)                                                                             | 12 日 (金)                                                                              |
| 冷やしきつねうどん<br>メンチカツ<br>胡瓜と大根のサラダ<br>ぶどうゼリー<br>牛乳                                    | 栗ご飯・味噌汁<br>太刀魚の照り焼き<br>れんこんのきんぴら<br>牛乳                                              | ビーフシチュー<br>キャベツのサラダ<br>牛乳                                                           | 鶏照り丼<br>ブロッコリーとカリフラワーのサラダ<br>清汁<br>牛乳                                                | キムタクご飯<br>海鮮焼売 & アスパラサラダ<br>中華スープ<br>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                                                                    |
| 833 32 30.7 5.2                                                                    | 859 32 28.4 2.8                                                                     | 857 32.3 27.8 2.6                                                                   | 811 36.6 27.4 2.9                                                                    | 822 40.5 23.6 3.4                                                                     |
| 15 日 (月)                                                                           | 16 日 (火)                                                                            | 17 日 (水)                                                                            | 18 日 (木)                                                                             | 19 日 (金)                                                                              |
|  | ロコモコ丼<br>キャベツとしらすポン酢炒め<br>コンソメスープ<br>牛乳                                             | ご飯・味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>オクラと帆立の梅和え<br>牛乳                                               | ご飯・味噌汁<br>鯖の塩こうじ焼き<br>がんもとじゃが芋の煮付<br>牛乳                                              | ご飯・清汁<br>鶏の唐揚げ<br>シーザーサラダ<br>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                                                                    |
|                                                                                    | 836 33 24.2 3.6                                                                     | 805 34.9 27.8 2.7                                                                   | 819 39.1 26.7 3.1                                                                    | 817 35.8 26.6 2.4                                                                     |
| 22 日 (月)                                                                           | 23 日 (火)                                                                            | 24 日 (水)                                                                            | 25 日 (木)                                                                             | 26 日 (金)                                                                              |
| ご飯・根菜汁<br>白身魚の味噌マヨネーズ焼き<br>アスパラソテー<br>オレンジゼリー<br>牛乳                                |  | ご飯・中華スープ<br>麻婆豆腐<br>春雨中華サラダ<br>牛乳                                                   | 秋野菜カレー<br>ブロッコリーサラダ<br>牛乳                                                            | ご飯・味噌汁<br>赤魚の唐揚げネギソース<br>大豆五目煮<br>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                                                                    |
| 858 34.2 28.5 2.5                                                                  |                                                                                     | 836 33.8 27.6 3.1                                                                   | 833 33.4 26.5 2.6                                                                    | 827 38.3 25.3 3                                                                       |
| 29 日 (月)                                                                           | 30 日 (火)                                                                            |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
| ご飯・コンソメスープ<br>鶏肉のバジル焼き<br>明太ポテトソテー<br>牛乳                                           | ご飯・味噌汁<br>プルコギ風炒め<br>菜の花の和え物<br>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                                                                  |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
| 803 36.8 28 2.7                                                                    | 827 36.3 29.8 2.6                                                                   |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |

※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