

2025年10月

富士宮東高 定時制献立表

		1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)
		ご飯・清汁 カレー包み揚げ&海老かつフライ 蓮根と豚肉の煮物 牛乳	そばろ丼 ブロッコリーソテー ももゼリー 清汁 牛乳	ソース焼きそば アメリカンドッグ アスパラとささみのサラダ コンソメスープ 牛乳
		熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 865 32.6 24.9 2.7	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 849 35.6 27.4 2.3	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 821 37.4 28.8 3.4
6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)
【中秋の名月】 ご飯・コンソメスープ お月見ハンバーグ カニサラダ 牛乳	炊き込みご飯 鱈の柚子味噌焼き チンゲン菜のソテー 清汁 牛乳	ご飯・コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き ほうれん草サラダ 牛乳	ご飯・味噌汁 ホッケの焼き浸し ごぼうと豚肉の炒め煮 牛乳	シーフードカレー ウインナー玉子巻き スナップエンドウサラダ 牛乳
熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 827 32.9 28.3 2.2	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 791 37.4 25.7 2.4	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 806 36.8 25.5 2.2	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 833 37.4 29.5 2.6	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 856 36.7 25.3 3.3
13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)
	ご飯・かき玉汁 和風おろしハンバーグ アスパラソテー 牛乳	長崎ちゃんぽん 焼餃子&ポテトサラダ 青りんごゼリー 牛乳	ご飯・味噌汁 鰯の南蛮漬け しゃぶしゃぶサラダ 牛乳	かつ丼 かぶとカニカマサラダ 清汁 牛乳
	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 841 31.1 30 2.8	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 810 35.5 28.3 5.2	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 823 38.2 27 2.4	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 845 30.3 27.6 2.5
20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)
ご飯・中華スープ チンジャオロース 大根サラダ プリン 牛乳	かしわご飯・味噌汁 たら梅焼き さつま芋の甘露煮 牛乳	ご飯・コンソメスープ スペイン風オムレツ&インゲン肉巻き アスパラシーフードサラダ 牛乳	ご飯・清汁 鯖の味噌煮 茄子とオクラのおろし和え 牛乳	ご飯・きのこ汁 豚肉のスタミナ炒め 小松菜の和風和え 牛乳
熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 797 37.7 22.8 2.5	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 801 35.9 16.5 2.5	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 801 37.4 26.8 2.2	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 806 32.2 30.8 2.2	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 836 34.7 30.3 2.6
27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	31 日 (金)
	ご飯・清汁 赤魚の野菜あんかけ 里芋と豚肉の煮物 牛乳	ご飯・中華スープ チャプチェ 茄子とトマトのサラダ 牛乳	ご飯・味噌汁 ぶりの照り焼き 筑前煮 牛乳	【ハロウィン】 エビピラフ タンドリーチキン ベーコンソテー パンプキンスープ 牛乳
	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 805 33.9 24 2.2	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 814 31.2 26.7 1.9	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 834 36.2 28.4 2.5	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 846 43.8 25.2 2.8

※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