

2025年10月

# 富士宮東高 定時制献立表

		1日(水)				2日(木)				3日(金)					
		 pixta.jp - 104433443				ご飯・清汁 カレールー包み揚げ&海老かつライ 蓮根と豚肉の煮物 牛乳				そぼろ丼 ブロッコリーソテー ももゼリー 清汁 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		
		865	32.6	24.9	2.7	849	35.6	27.4	2.3	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 鰯の柚子味噌焼き チンゲン菜のソテー <sup>清汁</sup> 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 ワインナー玉子巻き 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	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	32.9	28.3	2.2	791	37.4	25.7	2.4	806	36.8	25.5	2.2	833	37.4	29.5	2.6
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 <sup>牛乳</sup>				長崎ちゃんぽん 焼餃子&ポテトサラダ 青りんごゼリー <sup>牛乳</sup>				ご飯・味噌汁 鯵の南蛮漬け しゃぶしゃぶサラダ <sup>牛乳</sup>				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	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
841	31.1	30	2.8	810	35.5	28.3	5.2	823	38.2	27	2.4	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 たらの梅焼き さつま芋の甘露煮 <sup>牛乳</sup>				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 <sup>牛乳</sup>				ご飯・清汁 鰯の味噌煮 茄子とオクラのおろし和え <sup>牛乳</sup>				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	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
797	37.7	22.8	2.5	801	35.9	16.5	2.5	801	37.4	26.8	2.2	806	32.2	30.8	2.2
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 <sup>牛乳</sup>				ご飯・中華スープ チャプチエ 茄子とトマトのサラダ <sup>牛乳</sup>				ご飯・味噌汁 ぶりの照り焼き 筑前煮 <sup>牛乳</sup>				【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 <sup>パン</sup> パンプキンスープ 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
805	33.9	24	2.2	814	31.2	26.7	1.9	834	36.2	28.4	2.5	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 食彩俱楽部