

2025年11月

## 富士宮東高 定時制献立表

3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)
	米飯 ポークチャップ オクラサラダ クラムチャウダー 牛乳	梅ちりめんご飯 鯖の煮付け さつま芋サラダ 清汁 牛乳	ハヤシライス アスパラサラダ レモンゼリー 牛乳	米飯 ぶりの幽庵焼き 南瓜の含め煮 牛乳 豚汁
	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 867 34.4 30.9 2.1	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 852 35.9 27.4 2.3	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 867 32.6 29.5 2.4	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 831 37.4 27.1 2.2
10 日 (月)	11 日 (火)	12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)
中華丼 春巻き ブロッコリーサラダ 中華スープ 牛乳	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ほうれん草とツナサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 赤魚のみぞれあんかけ 炒り鶏 味噌汁 牛乳	ご飯 トンテキ 茄子の味噌炒め 清汁 牛乳	醤油ラーメン 焼餃子 菜の花サラダ ゆかりおにぎり 牛乳
熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 838 34.8 30.3 2.4	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 804 38.2 28.2 2.3	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 835 34 24.7 2.5	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 797 41.8 24.3 2.2	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 870 38.2 28 5.4
17 日 (月)	18 日 (火)	19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)
ご飯 ヤンニョムチキン 春雨中華サラダ 中華スープ 牛乳	牛丼 フレンチサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁 牛乳	ご飯 フライ盛り合わせ 小松菜の辛子和え 清汁 牛乳	ご飯 チキンソテータルタルソース マカロニナポリタン コンソメスープ 牛乳	さつま芋ご飯 鯖のねぎ味噌焼き 大豆とひじきの煮物 清汁 牛乳
熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 839 39 23.3 2.7	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 818 33.5 24.9 2.5	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 832 32.7 23.5 2.6	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 834 37 26.9 2.2	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 841 38.1 28.7 2.6
24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)
	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き 五目炒り卵 清汁 牛乳	ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツ 牛乳	肉うどん クリームコロッケ オクラの塩昆布和え いなり寿司 牛乳	ご飯 カレイのバジル焼き アスパラサラダ ミネストローネ風スープ 牛乳
	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 821 40 27.3 2.3	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 898 30.9 28.8 2.6	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 808 33.3 31 4	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 823 37.1 28.2 2.7

※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