

2025年12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)
米飯 鯖の味噌煮 オクラと長芋の和え物 けんちん汁 牛乳	米飯 ハニーマスタードチキン アスパラソテー たまごスープ 牛乳	米飯 回鍋肉 焼売とサラダ 中華スープ 牛乳	米飯 鰯フライと帆立風味フライ がんもの煮付 味噌汁 牛乳	ミートソーススパゲティー ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 牛乳
熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 824 38.6 28.6 2.1	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 835 39.7 27.9 2.5	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 855 35.2 30.3 2.6	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 820 33.1 24.9 2.9	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 802 39.7 32.4 2.6
8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)
ご飯 チキン南蛮 いんげんの炒め物 味噌汁 牛乳	ご飯 海老と玉子のチリソース煮 菜の花のガーリックソテー 中華スープ 牛乳	ビーフカレー ほうれん草サラダ オレンジゼリー 牛乳		ご飯 白身魚の野菜あんかけ 南瓜サラダ 味噌汁 牛乳
熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 819 38.1 27.6 2.7	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 821 38.6 25 2.5	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 876 32.2 29.2 2.7		熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 840 35.1 27.5 2.5
15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)
ビビンバ じゃこサラダ プリン 中華スープ 牛乳	ご飯 鰯のネギソースがけ 筑前煮 味噌汁 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き ピーマンとエリンギ炒め 味噌汁 牛乳	味噌野菜ラーメン 焼餃子&大根サラダ わかめおにぎり 牛乳	エビピラフ ミートローフ&星のコロッケ アスパラサラダ コーンスープ 牛乳
熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 821 35.5 24.8 2.8	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 841 38.4 25.2 2.5	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 838 39.3 24.2 2.5	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 871 36.2 27.2 5.2	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 974 39.9 33.7 2.9
22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)
				

※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