

2026年1月

富士宮東高 定時制献立表

			1 日 (木)	2 日 (金)
				
5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)
	年明けうどん チーズ*包みメンチカツ&カリフラワーサラダ いなり寿司 牛乳	ご飯・クリームスープ 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーソテー 牛乳	ご飯・コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ 牛乳	ご飯・清汁 焼肉風炒め 大豆とひじきの煮物 牛乳
	熱量kcal 800 蛋白g 30.8 脂質g 27.8 塩分g 5.3	熱量kcal 870 蛋白g 39.3 脂質g 25.5 塩分g 2.5	熱量kcal 829 蛋白g 42.7 脂質g 24 塩分g 2.2	熱量kcal 805 蛋白g 34.2 脂質g 27.5 塩分g 2.5
12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)
  	ご飯・味噌汁 豚キムチ炒め さつま芋サラダ 牛乳	ご飯・中華スープ チンジャオロース 海老とブロッコリーのサラダ フルーツ 牛乳	ご飯・味噌汁 鰯のおろし煮 蓮根金平 牛乳	ビーフシチュー アスパラサラダ 牛乳
	熱量kcal 878 蛋白g 31.3 脂質g 30.2 塩分g 2.5	熱量kcal 826 蛋白g 39.8 脂質g 21.6 塩分g 2.2	熱量kcal 820 蛋白g 37.3 脂質g 24.8 塩分g 2.5	熱量kcal 828 蛋白g 32.1 脂質g 27 塩分g 2.2
19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)
オムライス 南瓜コロッケ&サラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯・清汁 カレイの味噌焼き 肉じゃが 牛乳	ご飯・味噌汁 豚のBBQ風 かぶのかにあんかけ 牛乳	塩野菜ラーメン 焼売&茄子和え物 菜飯おにぎり 牛乳	ご飯・たまごスープ 鶏肉のバジル焼き 野菜炒め フルーツ 牛乳
熱量kcal 848 蛋白g 27.4 脂質g 25.7 塩分g 2.8	熱量kcal 813 蛋白g 39.1 脂質g 23.3 塩分g 2.2	熱量kcal 805 蛋白g 32.5 脂質g 26.1 塩分g 2.5	熱量kcal 830 蛋白g 33.9 脂質g 26.3 塩分g 5	熱量kcal 813 蛋白g 38.8 脂質g 26.2 塩分g 2.7
26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)
	ご飯・味噌汁 豚肉の塩だれ炒め さつま芋の甘露煮 牛乳	ご飯・中華スープ 麻婆豆腐 もやしナムル 牛乳	キーマカレー オムレツ ブロッコリーサラダ 牛乳	ご飯・味噌汁 白身魚の和風ムニエル 厚揚げと里芋の煮物 牛乳
	熱量kcal 888 蛋白g 32.1 脂質g 27.7 塩分g 2.1	熱量kcal 804 蛋白g 35.6 脂質g 25.9 塩分g 2.3	熱量kcal 802 蛋白g 30 脂質g 26.7 塩分g 2.8	熱量kcal 801 蛋白g 36.6 脂質g 24.3 塩分g 2.4

※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