

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 プロッコリーソテー ^{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																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th><th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th><th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th><th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>800</td><td>30.8</td><td>27.8</td><td>5.3</td><td>870</td><td>39.3</td><td>25.5</td><td>2.5</td><td>829</td><td>42.7</td><td>24</td><td>2.2</td><td>805</td><td>34.2</td><td>27.5</td><td>2.5</td></tr> </tbody> </table>					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	800	30.8	27.8	5.3	870	39.3	25.5	2.5	829	42.7	24	2.2	805	34.2	27.5	2.5				
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																									
800	30.8	27.8	5.3	870	39.3	25.5	2.5	829	42.7	24	2.2	805	34.2	27.5	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 海老とプ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																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th><th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th><th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th><th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>878</td><td>31.3</td><td>30.2</td><td>2.5</td><td>826</td><td>39.8</td><td>21.6</td><td>2.2</td><td>820</td><td>37.3</td><td>24.8</td><td>2.5</td><td>828</td><td>32.1</td><td>27</td><td>2.2</td></tr> </tbody> </table>					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	878	31.3	30.2	2.5	826	39.8	21.6	2.2	820	37.3	24.8	2.5	828	32.1	27	2.2				
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																									
878	31.3	30.2	2.5	826	39.8	21.6	2.2	820	37.3	24.8	2.5	828	32.1	27	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 焼壳&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																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th><th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th><th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th><th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>848</td><td>27.4</td><td>25.7</td><td>2.8</td><td>813</td><td>39.1</td><td>23.3</td><td>2.2</td><td>805</td><td>32.5</td><td>26.1</td><td>2.5</td><td>830</td><td>33.9</td><td>26.3</td><td>5</td><td>813</td><td>38.8</td><td>26.2</td><td>2.7</td></tr> </tbody> </table>					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	848	27.4	25.7	2.8	813	39.1	23.3	2.2	805	32.5	26.1	2.5	830	33.9	26.3	5	813	38.8	26.2	2.7
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																									
848	27.4	25.7	2.8	813	39.1	23.3	2.2	805	32.5	26.1	2.5	830	33.9	26.3	5	813	38.8	26.2	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 プロッコリーサラダ ^{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																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th><th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th><th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th><th>熱量kcal</th><th>蛋白g</th><th>脂質g</th><th>塩分g</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>888</td><td>32.1</td><td>27.7</td><td>2.1</td><td>804</td><td>35.6</td><td>25.9</td><td>2.3</td><td>802</td><td>30</td><td>26.7</td><td>2.8</td><td>801</td><td>36.6</td><td>24.3</td><td>2.4</td></tr> </tbody> </table>					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	888	32.1	27.7	2.1	804	35.6	25.9	2.3	802	30	26.7	2.8	801	36.6	24.3	2.4				
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																									
888	32.1	27.7	2.1	804	35.6	25.9	2.3	802	30	26.7	2.8	801	36.6	24.3	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 食彩俱楽部