

2026年2月

# 富士宮東高 定時制献立表

2日 (月)				3日 (火)				4日 (水)				5日 (木)				6日 (金)			
ご飯 鶏肉のピザ風焼き マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳				ちらし寿司 あじフライ 大豆の煮物 清汁 牛乳 				ご飯 白身魚のチリソース 焼売&ナムル 中華スープ 牛乳				ピラフ クリームシチュー アスパラサラダ 牛乳				ご飯 豚肉の生姜焼き オクラと帆立の和え物 味噌汁 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	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
879	41.9	28.8	2.3	865	35.4	21.6	3.1	832	38	23.6	2.9	877	34.2	28.6	2.4	821	36	27.7	2.5
9日 (月)				10日 (火)				11日 (水)				12日 (木)				13日 (金)			
ご飯 八宝菜 春巻き ブロッコリーサラダ 中華スープ 牛乳				梅ちりめんご飯 鱈の煮付け 南瓜サラダ 清汁 牛乳								ご飯 鶏肉のマスタード焼き ツナサラダ コンソメスープ 牛乳				肉うどん 白身フライ 菜の花のサラダ ゆかりおにぎり 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
838	35.7	28.6	2.4	827	37	27	2.5					835	39.9	30.4	2.3	859	35.7	26.1	4.4
16日 (月)				17日 (火)				18日 (水)				19日 (木)				20日 (金)			
ご飯 ホッケのちゃんちゃん焼き 豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め 清汁 牛乳				ポークカレー 小松菜のサラダ 青りんごゼリー 牛乳				ご飯 タンドリーチキン スパゲティ明太マヨサラダ コンソメスープ 牛乳				ご飯 揚げ魚のおろしだれ ほうれん草とベーコンのソテー 豚汁 牛乳				牛丼 フレンチサラダ 味噌汁 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	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
813	38.6	27.4	2	868	29.2	28.7	2.4	851	40.6	26.4	2.5	801	35.2	23.3	2.6	810	33.9	28.6	2.6
23日 (月)				24日 (火)				25日 (水)				26日 (木)				27日 (金)			
				ご飯 ハンバーグデミソース アスパラサラダ たまごスープ 牛乳				長崎ちゃんぽん 焼餃子 ブロッコリーのサラダ わかめご飯 牛乳				ご飯 赤魚の野菜あんかけ 炒り鶏 味噌汁 牛乳				ご飯 油淋鶏 小松菜と大根の塩昆布和え 春雨野菜スープ 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
				823	33	23.1	2.8	825	35.5	22.5	5	813	37.9	22.9	2.5	818	36.7	23.3	2.1

※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。

㈱クリエイティブ 食彩倶楽部