

2026年4月

富士宮東高 定時制献立表

		1日 (水)				2日 (木)				3日 (金)							
6日 (月)		7日 (火)				8日 (水)				9日 (木)				10日 (金)			
						炊き込みご飯 白身魚フライと肉詰めフライ ブロccoliの炒め物 味噌汁 牛乳				親子丼 柚香浸し フルーツ 味噌汁 牛乳				ご飯 トンテキ 卵と青菜の炒め物 根菜汁 牛乳			
		熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 824 32.7 23.5 3.3				熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 862 37.5 26.5 2.7				熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 822 45.3 25.7 2.7							
13日 (月)		14日 (火)				15日 (水)				16日 (木)				17日 (金)			
ご飯 海老と玉子のチリソース煮 もやしナムル 春雨スープ 牛乳		ご飯 鶏肉の胡麻照り焼き 冬瓜のかにあんかけ 味噌汁 牛乳				キーマカレー アスパラサラダ フルーツヨーグルト 牛乳				ご飯 たらのもニエルタルソース しゃぶしゃぶサラダ 味噌汁 牛乳				味噌ラーメン 焼餃子 大根と水菜のサラダ ゆかりおにぎり 牛乳			
熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 830 39.5 24 2.4		熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 806 36.5 26.9 2.6				熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 854 35.8 28.1 2.3				熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 835 39.1 30.5 2.3				熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 886 34.5 26.6 5.2			
20日 (月)		21日 (火)				22日 (水)				23日 (木)				24日 (金)			
わかめご飯 鯖の味噌煮 青菜の辛子和え 具沢山汁 牛乳		とろっと卵のオムライス ブロccoliサラダ フルーツ コンソメスープ 牛乳				ご飯 豚肉焼肉風炒め かぶの塩昆布和え 味噌汁 牛乳				ご飯 鶏肉のマスタード焼き 明太ポテトソテー 味噌汁 牛乳				ご飯 ビーフシチュー カリフラワーサラダ ジャムヨーグルト 牛乳			
熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 789 42 25.4 2.4		熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 859 34.3 28.4 3.3				熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 803 32.8 27.2 2.6				熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 841 38.3 29.4 2.6				熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 903 34.5 28.6 2.6			
27日 (月)		28日 (火)				29日 (水)				30日 (木)							
ご飯 鰯の南蛮漬け スナップエンドウサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳		ご飯 鶏の唐揚げ ひじきと厚揚げの煮物 味噌汁 牛乳								ソース焼きそば アメリカドッグ ミモザサラダ ももゼリー 牛乳							
熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 836 39.6 18.9 2.2		熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 832 45.4 25.8 2.8								熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 854 32.9 29.8 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