

2026年5月

富士宮東高 定時制献立表

1日 (金)			
			
ご飯 豚キムチ炒め ポテトサラダ 野菜と豆腐のスープ 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
931	35.6	32.6	2.4
4日 (月)			
			
たけのご飯 ホッケの塩焼き 根菜の炒め煮 味噌汁 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
803	35.3	19.2	2.8
8日 (金)			
ご飯 プルコギ風炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
883	36.4	28.5	2.4
11日 (月)			
菜の花のクリームパスタ 洋風煮 イタリアンサラダ フルーツ 牛乳	チキンカレー コールスローサラダ ジャムヨーグルト 牛乳	ご飯 鰯のみぞれあんかけ ブロッコリーとウィンナー炒め 味噌汁 牛乳	ご飯 酢豚 三色ナムル 味噌汁 牛乳
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
812	39.2	22.4	3.9
12日 (火)			
ロコモコ丼 小松菜とベーコンのソテー コンソメスープ 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
897	33.1	27.1	3.4
13日 (水)			
ご飯 鶏肉のタルタル焼き 菜の花のガーリック炒め 味噌汁 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
863	40.4	28.6	2.4
14日 (木)			
ご飯 白身魚のバジル焼き 南瓜サラダ コンソメスープ 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
848	35.2	26.1	3
15日 (金)			
ハヤシライス アスパラと卵のサラダ フルーツヨーグルト 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
915	32.3	30.9	2.5
18日 (月)			
塩ラーメン かに焼売 キャベツサラダ 菜飯おにぎり 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
895	35.2	27.7	4.5
19日 (火)			
ご飯 豚肉の塩ダレ炒め さつま芋の甘露煮 味噌汁 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
927	32.2	27.3	2.1
20日 (水)			
ご飯 鶏の唐揚げ チンゲン菜と厚揚げ炒め 味噌汁 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
847	43.7	24.8	2.7
21日 (木)			
海老ピラフ ささみチーズフライ カラフルサラダ ストロベリーゼリー たまごスープ 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
892	36.6	20.9	3
22日 (金)			
ご飯 赤魚のネギソース 肉じゃが 味噌汁 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
880	38	22.7	2.7
25日 (月)			
ご飯 豚肉の塩ダレ炒め さつま芋の甘露煮 味噌汁 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
927	32.2	27.3	2.1
26日 (火)			
ご飯 鶏の唐揚げ チンゲン菜と厚揚げ炒め 味噌汁 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
847	43.7	24.8	2.7
27日 (水)			
熊とリスのイラスト 			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
880	38	22.7	2.7
28日 (木)			
花のイラスト 			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
880	38	22.7	2.7
29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