

2026年5月

富士高校 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)				5日 (火)				6日 (水)				7日 (木)				8日 (金)							
												たけのご飯 ホッケの塩焼き 根菜の炒め煮 味噌汁 牛乳				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	803	35.3	19.2	2.8	883	36.4	28.5	2.4
11日 (月)				12日 (火)				13日 (水)				14日 (木)				15日 (金)							
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				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	812	39.2	22.4	3.9	975	44.7	28.6	2.6	791	36.3	20	2.5	947	36.9	33.6	2.5	897	33.1	27.1	3.4
18日 (月)				19日 (火)				20日 (水)				21日 (木)				22日 (金)							
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				豚丼 オクラの梅かつお和え 味噌汁 牛乳				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				塩ラーメン かに焼売 キャベツサラダ 菜飯おにぎり 牛乳				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	848	35.2	26.1	3	849	33.9	24.9	2.6	915	32.3	30.9	2.5	895	35.2	27.7	4.5	863	40.4	28.6	2.4
25日 (月)				26日 (火)				27日 (水)				28日 (木)				29日 (金)							
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				ご飯 赤魚のネギソース 肉じゃが 味噌汁 牛乳				ご飯 豚肉の塩ダレ炒め さつま芋の甘露煮 味噌汁 牛乳				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	892	36.6	20.9	3	880	38	22.7	2.7	927	32.2	27.3	2.1	847	43.7	24.8	2.7				

2026年 5月

えび・かに 含有メニューについて(コンタミ含む)

日付	アレルゲン	料理名
5月1日	えび	豚キムチ炒め(濃厚旨辛キムチ)
5月8日	かに	カリフラワーサラダ(かにかま)
5月21日	えび・かに	かに焼売(かに風味シューマイ)
5月25日	えび	海老ピラフ(えび)