

2026年6月



# 富士高校 定時制献立表



1日 (月)				2日 (火)				3日 (水)				4日 (木)				5日 (金)			
ご飯 たらの菜種焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツ 味噌汁 牛乳				ご飯 ハニーマスタードチキン カリフラワーとツナサラダ ミネストローネ風スープ 牛乳				ビビンバ 海鮮焼売 アスパラサラダ 中華スープ 牛乳				ご飯 鰯フライ&コロッケ きんぴら牛蒡 味噌汁 牛乳				ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 牛乳			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g	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
846	37.6	23.7	2.7	886	41	24.7	2.6	973	35.1	33.2	2.6	882	29.1	22	2.9	950	33.8	29.4	2.6
8日 (月)				9日 (火)				10日 (水)				11日 (木)				12日 (金)			
かき揚げそば オクラとささみの和え物 いなり寿司 フルーツ 牛乳				牛丼 ブロッコリーとハムのサラダ 味噌汁 牛乳				あさりの炊き込みご飯 鱈の幽庵焼き 里芋の肉味噌かけ 若竹汁 牛乳				ご飯 ハンバーグ 菜の花サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ 牛乳				ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 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
820	33.9	26.8	3.9	826	34.8	25.3	2.5	849	40.8	23.8	2.3	886	32	23.6	2.8	926	41.7	24.8	2.7
15日 (月)				16日 (火)				17日 (水)				18日 (木)				19日 (金)			
ご飯 カレイの照り焼き さつま揚げと蓮根の炒め煮 ジャムヨーグルト 具だくさん汁 牛乳				ご飯 チャプチェ カリフラワーのごまサラダ 味噌汁 牛乳				ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳				ご飯 回鍋肉 中華和え ワンタンスープ 牛乳				ピラフ 海老かつフライ 洋風煮 フルーツ 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
835	39.4	16.1	2.8	850	31.1	23.9	2.5	894	44	25.7	2	852	32.9	27.9	2.3	913	31.6	24.7	2.7
22日 (月)				23日 (火)				24日 (水)				25日 (木)				26日 (金)			
ご飯 鱈のごまだれ焼き 和風明太和え 味噌汁 牛乳				ご飯 麻婆豆腐 キャベツとツナのサラダ 中華スープ 牛乳				醤油ラーメン 焼餃子 カリフラワーサラダ わかめおにぎり 牛乳				ビーフシチュー レタスとパプリカのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳				ご飯 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋とアスパラソテー コーンスープ 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	熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g
843	41.4	21.6	2.5	879	37.5	29.1	2.4	915	36.4	26.8	4.6	916	34.7	25.7	2.4	925	39.8	25.4	3.1
29日 (月)				30日 (火)															
ご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーと卵炒め 根菜汁 牛乳				ご飯 ヤンニョムチキン かぶサラダ 中華スープ 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												
880	42.1	29.1	2.2	893	41.2	26	2.6												

2026年 6月

えび・かに 含有メニューについて(コンタミ含む)

日付	アレルギー	料理名
6月3日	えび・かに	海鮮焼売(海鮮大焼売)
6月4日	えび	鱈フライ&コロケ(鱈フライ)
6月5日	えび・かに	ブロッコリーサラダ(魚肉ソーセージ)
6月8日	かに	かき揚げそば(赤小板)
6月10日	あさり	あさりの炊き込みご飯(ボイルあさり)
6月11日	かに	菜の花サラダ(かにかま)
6月15日	えび・かに	さつま揚げと蓮根の炒め煮(さつま揚げ)
6月16日	かに	カリフラワーのごまサラダ(かにかま)
6月18日	えび・かに	中華和え(魚肉ソーセージ)
6月19日	えび	海老かつフライ(海老かつ)
6月22日	えび・かに	和風明太和え(ほたて風味ほぐし身)
6月30日	えび・かに	かぶサラダ(魚肉ソーセージ)