

2026年7月

富士高校 定時制献立表

		1日 (水)				2日 (木)				3日 (金)									
		コーンと枝豆のご飯 カレイのおろしあんかけ チンゲン菜ソテー 青りんごゼリー 味噌汁 牛乳				ご飯 冷しゃぶのごまだれ がんもと冬瓜の煮物 味噌汁 牛乳				夏野菜カレー アスパラサラダ 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						
		844	39	19.3	2.6	880	40	29	2.6	988	32.8	34.2	2.8						
6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)											
ご飯 たらバジル焼き ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ 野菜スープ 牛乳		そぼろ寿司 星のコロッケ アスパラソテー ミニそうめん 牛乳 		ご飯 タンドリーチキン 明太ポテトソテー 味噌汁 牛乳		ご飯 豚肉のBBQ風 菜の花の辛子和え 味噌汁 牛乳		ご飯 赤魚の野菜あんかけ カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト 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				
835	35.7	24.2	2.4	904	37.6	27.8	3.1	840	39.1	25	2.8	858	34.5	27.8	2.3	821	37.4	16.3	2.5
13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)		17日 (金)											
ご飯 鯖の煮付 厚揚げの味噌炒め 清汁 牛乳		ご飯 八宝菜 焼売 ほうれん草の中華和え 中華スープ 牛乳		ケチャップライス クリームシチュー 大根とツナのサラダ 牛乳		ご飯 白身魚のタルタル焼き 里芋と豚肉の煮物 味噌汁 牛乳		ご飯 柳川風煮 ベーコンソテー 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	37.5	29.5	2.2	917	41.6	28.8	3.2	937	35.8	29.7	2.7	861	36.8	25.7	2.6	908	37.2	31	2.7
20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)		24日 (金)											
		梅ちりめんご飯 鯖の塩こうじ焼き 茄子の甘辛煮 オレンジゼリー 味噌汁 牛乳		ご飯 ハンバーグシチュー カリフラワーソテー 菜の花サラダ フルーツヨーグルト 牛乳		冷し中華 春巻き いんげんと海老のサラダ 菜めしおにぎり 牛乳		ご飯 鶏の竜田揚げ 卵と小松菜のソテー 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
899	35	28.4	2.8	943	34.8	24.9	3	945	33.8	26.9	5.5	863	44.5	24.8	2.6				
27日 (月)		28日 (火)		29日 (水)		30日 (木)		31日 (金)											
ご飯 フライ3種盛り合わせ 菜の花のバター醤油炒め 味噌汁 牛乳																			
熱量kcal	蛋白g	脂質g	塩分g																
907	32.3	24.8	3.6																

2026年 7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
7月3日	えび・かに	アスパラサラダ(魚肉ソーセージ)
7月10日	かに	カリフラワーサラダ(かにかま)
7月14日	えび	八宝菜(えび)
7月14日	えび・かに	焼売(シューマイ)
7月14日	かに	ほうれん草の中華和え(かにかま)
7月21日	えび・かに	梅ちりめんご飯(梅ちりめん)
7月22日	かに	菜の花サラダ(かにかま)
7月23日	えび	春巻き(パリパリ春巻き)
7月23日	えび	いんげんと海老サラダ(えび)