

2026年7月

富士宮東高 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 844 39 19.3 2.6	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 880 40 29 2.6	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 988 32.8 34.2 2.8
6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)
ご飯 たらのバジル焼き 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 835 35.7 24.2 2.4	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 904 37.6 27.8 3.1	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 840 39.1 25 2.8	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 858 34.5 27.8 2.3	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 821 37.4 16.3 2.5
13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)
ご飯 鰯の煮付 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 879 37.5 29.5 2.2	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 917 41.6 28.8 3.2	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 937 35.8 29.7 2.7	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 861 36.8 25.7 2.6	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 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 鰯の塩こうじ焼き 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 899 35 28.4 2.8	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 943 34.8 24.9 3	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 945 33.8 26.9 5.5	熱量kcal 蛋白g 脂質g 塩分g 863 44.5 24.8 2.6

※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