

10月 献立表

静岡県立富士高等学校

月	火	水	木	金
			1	2
			牛乳 米飯 スープ オムライス レタスカにかまサラダ	牛乳 米飯 味噌汁 チキンカツ 小松菜磯和え
			519kcal	375kcal
5	6	7	8	9
牛乳 米飯 カレーライス 福神漬け フルーツヨーグルト	牛乳 パスタ ナポリタン 野菜サラダ	牛乳 米飯 味噌汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め きのこ小松菜の胡麻和え	牛乳 米飯 味噌汁 チキン南蛮 小松菜の磯和え	牛乳 米飯 味噌汁 メンチカツ ひじき煮
535kcal	544kcal	387kcal	465kcal	420kcal
12	13	14	15	16
	牛乳 米飯 わかめスープ 麻婆豆腐 フルーツカクテル	牛乳 米飯 味噌汁 親子煮 ひじき煮	牛乳 米飯 中華スープ 八宝菜	牛乳 米飯 野菜スープ 春巻き ポテトサラダ
	374kcal	397kcal	487kcal	455kcal
19	20	21	22	23
牛乳 米飯 ハヤシライス ポテトサラダ ゼリー	牛乳 ごはん キーマカレー 野菜サラダ	牛乳 米飯 中華スープ 回鍋肉 キムチ和え	牛乳 米飯 ロールキャベツ マカロニサラダ	
508kcal	544kcal	385kcal	369kcal	
26	27	28	29	30
牛乳 米飯 ポークシチュー アスパラいんげんツナ和え	牛乳 パスタ ミートソース 野菜サラダ	牛乳 米飯 味噌汁 親子煮 ひじき煮	牛乳 米飯 オニオンスープ ハンバーグ オクラドレッシング和え	牛乳 米飯 鶏のから揚げ スパゲティサラダ
440kcal	422kcal	397kcal	455kcal	650kcal

※今月はアレルギーに該当するメニューはありません。

※エネルギーに主食と牛乳は含まれておりません。