

10月 献立表

令和 8年

静岡県立富士宮東高等学校

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				米飯 スープ オムライス レタスカにかまサラダ	米飯 味噌汁 チキンカツ 小松菜磯和え	
				519kcal	375kcal	
4	5	6	7	8	9	10
	米飯 カレーライス 福神漬け フルーツヨーグルト	パスタ ナポリタン 野菜サラダ	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	米飯 味噌汁 チキン南蛮 小松菜の磯和え	米飯 味噌汁 メンチカツ ひじき煮	
	535kcal	544kcal	387kcal	465kcal	420kcal	
11	12	13	14	15	16	17
		米飯 わかめスープ 麻婆豆腐 フルーツカクテル	米飯 ポークシチュー アスパラといんげんのツナ和え	米飯 中華スープ 八宝菜	米飯 野菜スープ 春巻き ポテトサラダ	
		374kcal	397kcal	487kcal	455kcal	
18	19	20	21	22	23	24
	米飯 ハヤシライス ブロッコリーサラダ ゼリー	ごはん キーマカレー 野菜サラダ	米飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ	米飯 ロールキャベツ マカロニサラダ	米飯 味噌汁 焼肉 もやしナムル	
	508kcal	544kcal	385kcal	369kcal	565kcal	
25	26	27	28	29	30	31
		パスタ ミートソース 野菜サラダ	米飯 味噌汁 親子煮 筑前煮	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	米飯 鶏のから揚げ スパゲティサラダ	
		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。