

11月 献立表

静岡県立富士高等学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
牛乳 米飯 味噌汁 チキンカツ 小松菜の磯和え 320kcal		牛乳 米飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き れんこん金平 280kcal	牛乳 米飯 コンソメスープ オムライス ビーンズサラダ 310kcal	牛乳 米飯 中華スープ 焼肉炒め もやしナムル 300kcal
9	10	11	12	13
牛乳 米飯 オニオンスープ ミートボールのトマト煮込み スパゲッティサラダ 330kcal	牛乳 米飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 378kcal	牛乳 ラーメン 醤油ラーメン 焼き餃子 210kcal	牛乳 米飯 味噌汁 三色丼 白菜とカニカマのサラダ 279kcal	牛乳 きのこの炊き込みご飯 すまし汁 鯖の塩焼き ほうれん草のごま和え 352kcal
16	17	18	19	20
牛乳 米飯 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ 切り干し大根のサラダ 315kcal	牛乳 米飯 すまし汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜のごま酢和え 315kcal	牛乳 米飯 味噌汁 鶏の唐揚げ ブロッコリーと豆のサラダ 348kcal	牛乳 米飯 キーマカレー フルーツ缶 460kcal	牛乳 米飯 わかめと卵のスープ 豚キムチ 春雨サラダ 358kcal
23	24	25	26	27
	牛乳 米飯 にら玉スープ 中華あんかけ丼 ゼリー 208kcal	牛乳 うどん ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 235kcal	牛乳 米飯 味噌汁 鶏肉のマヨパン粉焼き キャベツのさっぱりサラダ 295kcal	牛乳 米飯 味噌汁 アジフライ さつま揚げと根菜の金平 375kcal
30				
牛乳 米飯 中華卵スープ 麻婆豆腐 焼売 333kcal				

メニューで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。