

静岡県立科学技術高校定時制給食 献立表 令和 7年 10月

日	曜日	主食	主菜	汁物	小鉢	小鉢			エネルギー量
1	水	白飯	おでん風		コロッケ	生姜和え	ふりかけ	牛乳	895Kcal
2	木	白飯	豚肉の味噌焼き	すまし汁	豆腐のあんかけ	胡瓜の塩もみ		牛乳	868Kcal
3	金	白飯	油淋鶏	中華スープ	こんにゃくの金平	ごま酢和え		牛乳	890Kcal
6	月	白飯	とろたまメンチ	味噌汁	もやしの炒め物	おかか和え		牛乳	875Kcal
7	火	ハヤシライス			フライ	温野菜サラダ	杏仁豆腐	牛乳	928Kcal
8	水	白飯	茹で豚の胡麻ソース	かきたま汁	ふろふき大根	ナムル		牛乳	882Kcal
9	木	白飯	鶏肉の生姜焼き	味噌汁	金平れんこん	いんげんのサラダ		牛乳	913Kcal
10	金	白飯	白身魚フライ	味噌汁	切干大根の煮物	青菜のお浸し		牛乳	901Kcal
13	月	祝 日							
14	火	カレーうどん			竹輪の2色揚げ	キャベツとひじきの和え物	ヨーグルト	牛乳	875Kcal
15	水	パン	チキンカツ	コーンスープ		カリフラワーの和え物	フルーツ	牛乳	891Kcal
16	木	わかめご飯	魚の照焼き	味噌汁	ジャーマンポテト	水菜サラダ		牛乳	864Kcal
17	金	白飯	鶏の唐揚げ	中華スープ	いんげんときのこのピリ辛炒め	チンゲン菜の中華和え		牛乳	876Kcal
20	月	白飯	白身魚のマヨコーン焼き	味噌汁	金平ごぼう	春雨の和え物		牛乳	863Kcal
21	火	他人丼		味噌汁		ポテトサラダ	フルーツ	牛乳	966Kcal
22	水	白飯	チキンのトマト煮	コンソメスープ		豆サラダ	プリン	牛乳	971Kcal
23	木	きのこのクリームスパゲティ		コンソメスープ	コロッケ		ゼリー	牛乳	859Kcal
24	金	白飯	麻婆豆腐	わかめスープ	焼売	コールスローサラダ		牛乳	860Kcal
27	月	代 休							
28	火	白飯	鰯の南蛮漬け	味噌汁	ごぼうの土佐煮	ピーナッツ和え		牛乳	866Kcal
29	水	白飯	和風ハンバーグ	すまし汁	厚揚げの味噌炒め	ブロッコリーサラダ		牛乳	966Kcal
30	木	肉うどん			かき揚げ	小松菜のピリ辛和え	フルーツ	牛乳	905Kcal
31	金	白飯	チキンのバジル焼き	パンプキンスープ	カリフラワーソテー		フルーチェ	牛乳	860Kcal