

静岡県立科学技術高校定時制給食 献立表

令和 8年4月

日	曜日	主食	主菜	汁物	小鉢	小鉢			エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
8	水	白飯	鶏肉の唐揚げ	すまし汁	ふろふき大根	青菜のお浸し		牛乳	878Kcal	38.8g	23.6g	2.3g
9	木	ミートスパゲティ		コンソメスープ		海藻サラダ	ヨーグルト	牛乳	863Kcal	38.5g	28.3g	3.0g
10	金	白飯	白身魚のコーン焼き	味噌汁	がんもの煮付け	キャベツのサラダ		牛乳	871Kcal	39.5g	29.5g	2.9g
13	月	玉子とじうどん			かき揚げ	もやしの和え物	ゼリー	牛乳	797Kcal	33.6g	33.1g	3.4g
14	火	白飯	ハンバーグ	コンソメスープ	ジャーマンポテト	コールスローサラダ		牛乳	811Kcal	34.8g	34.1g	3.0g
15	水	パン	ポトフ			マカロニサラダ	プリン	牛乳	870Kcal	31.9g	25.0g	2.4g
16	木	わかめご飯	鯖の塩焼き	味噌汁	五目大豆	春雨サラダ		牛乳	864Kcal	35.0g	37.3g	2.3g
17	金	白飯	ヤンニョムチキン	中華スープ	チンゲン菜の炒め	大根サラダ		牛乳	919Kcal	39.5g	31.8g	2.8g
20	月	白飯	豚カツ	味噌汁		塩昆布和え	ゼリー	牛乳	885Kcal	28.4g	22.8g	2.6g
21	火	白飯	チキンのタルタル焼き	コンソメスープ	マカロニソテー	わかめサラダ		牛乳	907Kcal	36.8g	32.4g	2.3g
22	水	パン	魚のカレー揚げ	ミネストローネ	春野菜のソテー		フルーツ	牛乳	858Kcal	46.7g	39.4g	2.6g
23	木	白飯	焼肉風炒め	味噌汁	コロッケ	カリフラワーサラダ		牛乳	887Kcal	37.3g	27.5g	2.8g
24	金	オムハヤシライス		コンソメスープ		シーザーサラダ	フルーチェ	牛乳	874Kcal	31.4g	28.8g	3.2g
27	月	白飯	チンジャオロースー	わかめスープ	焼売	切干大根のナムル		牛乳	863Kcal	30.5g	25.6g	2.8g
28	火	野菜あんかけうどん			天ぷら	大根おろし	フルーツ	牛乳	887Kcal	39.4g	34.0g	3.7g
29	水	昭和の日										
30	木	白飯	鶏肉のみそ焼き	すまし汁	厚揚げのさっと煮	青菜のゴマドレ和え		牛乳	868Kcal	43.4g	21.9g	2.7g