

静岡県立科学技術高校定時制給食 献立表

令和 8年5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
1	金	白飯	豚肉の葱塩炒め	味噌汁	金平れんこん	海藻サラダ		牛乳	870Kcal	39.7g	25.1g	2.6g
7	木	白飯	チキンのバジルソテー	コンソメスープ		ポテトサラダ	フルーツ寒天	牛乳	865Kcal	37.2g	24.7g	1.8g
11	月	白飯	回鍋肉	わかめスープ	焼売	もやしの和え物		牛乳	916Kcal	31.4g	35.6g	2.7g
12	火	鶏南蛮うどん			竹輪の天ぷら	いんげんの胡麻和え		牛乳	828Kcal	43.3g	28.5g	4.3g
13	水	パン	ブラウンシチュー			温野菜サラダ	プリン	牛乳	926Kcal	31.8g	39.3g	4.1g
14	木	わかめご飯	アジの蒲焼き	すまし汁	ふろふき大根	青菜のピナツ和え		牛乳	840Kcal	40.1g	20.3g	3.0g
15	金	白飯	酢鶏	中華スープ		春雨の和え物	杏仁豆腐	牛乳	899Kcal	39.1g	22.5g	2.3g
18	月	白飯	魚の竜田揚げ	味噌汁	里芋の煮物	小松菜の和え物		牛乳	874Kcal	36.6g	28.3g	2.8g
19	火	白飯	豚肉の生姜焼き	味噌汁		切干大根の和え物	フルーツ	牛乳	931Kcal	28.4g	38.0g	2.2g
20	水	白飯	鶏肉のチリソース	中華スープ	大学芋	白菜のポン酢和え		牛乳	908Kcal	37.4g	19.1g	2.6g
21	木	クリームスパゲティ			コロッケ	ブロッコリーサラダ		牛乳	870Kcal	31.8g	31.7g	2.7g
22	金	白飯	プルコギ風炒め	わかめスープ		ナムル	ゼリー	牛乳	963Kcal	29.7g	36.3g	2.3g
25	月	白飯	チキンカツ	味噌汁	こんにゃくの炒め煮	スナップエンドウのサラダ		牛乳	866Kcal	28.6g	28.1g	2.5g
26	火	カレーライス		コンソメスープ			フルーツ ヨーグルト	牛乳	875Kcal	24.1g	30.3g	2.7g
27	水	白飯	麻婆豆腐	中華スープ	春巻き	マカロニサラダ		牛乳	933Kcal	34.4g	34.2g	2.8g
28	木	きつねうどん			かき揚げ	浅漬け	フルーチェ	牛乳	815Kcal	34.4g	32.9g	3.6g
29	金	白飯	白身魚のマネーヌ焼き	味噌汁	金平ごぼう	キャベツの和え物		牛乳	836Kcal	35.1g	24.5g	2.7g