

静岡県立科学技術高校定時制給食 献立表 令和 8年6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	月	わかめご飯	肉豆腐	味噌汁	野菜炒め	ポテトサラダ		牛乳	926Kcal	33.2g	34.7g	2.3g
2	火	カレーうどん			竹輪の磯辺揚げ	お浸し		牛乳	863Kcal	34.8g	35.9g	5.0g
3	水	パン	ポークビーンズ		メンチカツ	ブロッコリーとひじきの和え物	フルーツ	牛乳	870Kcal	42.6g	35.5g	2.6g
4	木	白飯	鶏肉の照焼き	味噌汁	厚揚げのピリ辛煮	小松菜の和え物		牛乳	870Kcal	47.8g	25.8g	2.5g
5	金	白飯	アジフライ	味噌汁		きゅうりの酢の物	ゼリー	牛乳	894Kcal	31.3g	26.7g	2.4g
8	月	カレーライス		コンソメスープ		シーザーサラダ	フルーツ	牛乳	918Kcal	25.2g	33.3g	2.8g
9	火	白飯	揚げ魚の葱ソース	中華スープ	焼売	ナムル		牛乳	838Kcal	32.1g	25.7g	2.8g
10	水	パン	レモンペッパーチキン	コーンスープ	ジャーマンポテト	温野菜サラダ		牛乳	870Kcal	43.8g	41.9g	2.9g
11	木	白飯	ハンバーグ	味噌汁	蓮根カレーソテー	法蓮草の胡麻和え		牛乳	872Kcal	29.8g	22.9g	2.9g
12	金	白飯	ポークチャップ	コンソメスープ	里芋のピリ辛煮	スパゲティサラダ		牛乳	974Kcal	29.0g	38.5g	2.9g
15	月	白飯	フライ盛り合わせ	味噌汁	白滝とハムの炒め	大根サラダ		牛乳	925Kcal	31.3g	26.5g	2.9g
16	火	肉うどん			かき揚げ	インゲンおかか和え	プリン	牛乳	869Kcal	28.1g	40.8g	2.9g
17	水	白飯	チンジャオロースー	中華スープ	揚げ餃子		フルーツ	牛乳	888Kcal	29.6g	27.2g	2.6g
18	木	白飯	鶏肉の唐揚げ	味噌汁	蒟蒻のピリ辛炒め	塩昆布和え		牛乳	849Kcal	46.5g	23.7g	2.4g
19	金	白飯	豚肉の味噌焼き	すまし汁	高野豆腐の煮物	法蓮草の和え物		牛乳	906Kcal	38.0g	34.2g	2.7g
22	月	白飯	白身魚のバジル焼き	コンソメスープ	じゃが芋のクリーム煮	ビーンズサラダ		牛乳	854Kcal	38.2g	20.0g	3.0g
23	火	親子丼		味噌汁		根菜サラダ	フルーチェ	牛乳	887Kcal	34.8g	27.6g	2.7g
24	水	白飯	豚カツ	すまし汁	ふろふき大根	もやしのごま酢和え		牛乳	963Kcal	34.3g	28.4g	2.5g
25	木	ミートソーススパゲティ			コロッケ	ブロッコリーサラダ	フルーツカクテル	牛乳	979Kcal	39.1g	33.5g	2.7g
26	金	お 休 み										
29	月	白飯	油淋鶏	わかめスープ		春雨サラダ	杏仁豆腐	牛乳	928Kcal	47.4g	21.4g	2.3g
30	火	白飯	肉団子のクリーム煮	コンソメスープ	フライ	ピーナッツ和え		牛乳	854Kcal	27.5g	23.7g	3.6g