

静岡県立科学技術高校定時制給食 献立表

令和 8年 8月/9月

日	曜日	主食	主菜	汁物	小鉢	小鉢		エネルギー量	蛋白質	脂質	塩分
8月31	月	白飯	スタミナ焼き	味噌汁	根菜の炒め煮	青菜のゴマドレ和え	牛乳	862Kcal	38.0g	26.9g	2.7g
9月1日	火	白飯	鶏肉の南蛮漬け	わかめスープ		ポテトサラダ	フルーツゼリー 牛乳	899Kcal	39.1g	22.9g	2.7g
2	水	和風きのこスパゲティ			コロッケ	大根サラダ	牛乳	872Kcal	32.1g	34.1g	2.5g
3	木	白飯	味噌カツ	清まし汁		ビーンズサラダ	フルーツ 牛乳	962Kcal	33.6g	27.0g	2.5g
4	金	白飯	レモンベツパーチキン	味噌汁	ブロッコリーソテー	海藻サラダ	牛乳	840Kcal	39.9g	24.2g	3.0g
7	月	白飯	揚げ魚のあんかけ	味噌汁	里芋のピリ辛煮	オクラのおかか和え	牛乳	875Kcal	37.7g	23.8g	2.4g
8	火	白飯	ハンバーグ	コンソメスープ	フライドポテト	ツナサラダ	牛乳	885Kcal	30.7g	28.4g	3.7g
9	水	パン	照焼きチキン	コンソメスープ	茄子のカレー炒め	れんこんサラダ	牛乳	824Kcal	39.5g	36.5g	2.8g
10	木	カレーライス			オムレツ	ブロッコリーサラダ	フルーツ 牛乳	877Kcal	32.9g	26.3g	3.2g
11	金	白飯	アジフライ	味噌汁	南瓜のそぼろ煮	いんげん胡麻和え	牛乳	893Kcal	34.9g	24.2g	2.9g
14	月	白飯	白身魚のチリソースかけ	中華スープ	焼売		フルーツ 牛乳	865Kcal	39.6g	22.3g	2.4g
15	火	白飯	鶏の塩ダレ焼き	味噌汁	じゃが芋の煮物		プリン 牛乳	903Kcal	41.3g	22.7g	2.8g
16	水	中華飯		玉子スープ	春巻	カリフラワーのサラダ	牛乳	862Kcal	36.7g	23.4g	2.4g
17	木	わかめうどん			かしわ天と野菜天	小松菜のピーナッツ和え	牛乳	814Kcal	33.1g	32.9g	3.6g
18	金	白飯	酢豚	中華スープ		ナムル	杏仁豆腐 牛乳	843Kcal	29.9g	21.4g	2.4g
21	月	敬老の日									
22	火	国民の休日									
23	水	秋分の日									
24	木	白飯	鶏の唐揚げ	味噌汁	大根の煮付け	きゅうりの酢の物	牛乳	869Kcal	41.1g	23.8g	2.7g
25	金	白飯	お月見メンチ	味噌汁	蒟蒻の炒め煮	塩昆布和え	牛乳	879Kcal	27.9g	25.7g	3.1g
28	月	白飯	油淋鶏	中華スープ		もやしのごま酢和え	フルーツ 牛乳	896Kcal	45.5g	22.6g	3.4g
29	火	わかめご飯	鯖の塩焼き	味噌汁	ひじきの煮付け	マカロニサラダ	牛乳	864Kcal	37.1g	31.1g	2.7g
30	水	カレーうどん			竹輪の磯辺揚げ	白菜のポン酢和え	牛乳	855Kcal	33.8g	35.7g	4.9g