

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年 6月 3日(月)	2019年 6月 4日(火)	2019年 6月 5日(水)	2019年 6月 6日(木)	2019年 6月 7日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 肉入りもやしのソテー 牛乳	パン 具たくさんポトフ ミートボールとオムレツ ヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 根菜とさつま揚げの煮物 味付けのり	米飯 みそ汁 カニメンチ 小松菜のソテー 牛乳
昼食		米飯 カレーコロッケとエビ寄せフライ ボイルブロッコリー カニカマロール コンニャクのみそ田楽 ぶどうゼリー	米飯 ブリの照り煮 ミニハンバーグ 里芋のごま味噌煮 ほうれん草のソテー 厚焼き卵 フルーツ	米飯 鶏肉のごまみそ焼き 大豆と昆布の煮物 ブロッコリーのナムル キャンディーチーズ カニシュウマイ	米飯 さばの竜田揚げ 金平ごぼう ポテトのマヨチーズ焼き 菜の花のポン酢和え フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 香味塩だれチキン 野菜サラダ アイスクリーム	米飯 みそ汁 豚肉しょうが焼き 春雨サラダ プリン	チキンカレー コンソメスープ ツナサラダ たこ焼き フルーツ 牛乳	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 大根のサラダ 白玉ぜんざい	
摂取量	エネルギー : 1030 kcal 蛋白質 : 30.5 g 脂 質 : 41.8 g 炭水化物 : 127.0 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 2439 kcal 蛋白質 : 87.1 g 脂 質 : 50.7 g 炭水化物 : 396.4 g 塩 分 : 8.6 g	エネルギー : 2812 kcal 蛋白質 : 97.5 g 脂 質 : 105.4 g 炭水化物 : 356.6 g 塩 分 : 9.5 g	エネルギー : 2739 kcal 蛋白質 : 100.1 g 脂 質 : 80.2 g 炭水化物 : 384.8 g 塩 分 : 9.5 g	エネルギー : 1691 kcal 蛋白質 : 52.7 g 脂 質 : 55.9 g 炭水化物 : 235.0 g 塩 分 : 4.9 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年 6月10日(月)	2019年 6月11日(火)	2019年 6月12日(水)	2019年 6月13日(木)	2019年 6月14日(金)
朝食		米飯 みそ汁 サケの塩焼き 豚肉と根菜の煮物 牛乳	パン オムレツ ボイルウインナー サラダ バナナヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 納豆 切り干し大根の煮付け 味付けのり 牛乳	米飯 みそ汁 さばの味噌煮 モヤシときゅうりのナムル ふりかけ
昼食		米飯 蓮根の肉挟み揚げ ささみの梅しそ揚げ 小松菜のごまあえ ひじき煮	米飯 照焼チキン ジャガイモの煮つけ 菜の花のからし和え カニカマロール 蒟蒻ゼリー	米飯 ポークソテートマトソース ゆで卵 キャベツのおかか和え ごぼうの甘辛煮 つけもの	米飯 ソースカツ ポテトサラダ ボイルブロッコリー かぼちゃの煮付け ほうれん草のお浸し フルーツ
夕食	冷やしサラダうどん わかめご飯 エビボールのスープ アメリカンドッグ バニラヨーグルト	米飯 みそ汁 はんぺんのチーズフライ 野菜サラダ プリン	米飯 卵スープ 煮込みハンバーグ 野菜サラダ アイスクリーム	米飯 みそ汁 カレイの野菜あんかけ 肉じゃが 青リンゴゼリー	
摂取量	エネルギー : 984 kcal 蛋白質 : 34.4 g 脂 質 : 23.0 g 炭水化物 : 154.0 g 塩 分 : 6.9 g	エネルギー : 2540 kcal 蛋白質 : 102.4 g 脂 質 : 55.1 g 炭水化物 : 396.7 g 塩 分 : 9.5 g	エネルギー : 2615 kcal 蛋白質 : 85.2 g 脂 質 : 91.2 g 炭水化物 : 348.0 g 塩 分 : 8.7 g	エネルギー : 2750 kcal 蛋白質 : 96.2 g 脂 質 : 80.5 g 炭水化物 : 391.5 g 塩 分 : 11.0 g	エネルギー : 1642 kcal 蛋白質 : 50.8 g 脂 質 : 48.2 g 炭水化物 : 242.1 g 塩 分 : 6.7 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年 6月17日(月)	2019年 6月18日(火)	2019年 6月19日(水)	2019年 6月20日(木)	2019年 6月21日(金)
朝食		米飯 みそ汁 とろろ芋 いり豆腐 ふりかけ	パン ポタージュ スクランブルエッグ ベーコンソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 がんもの煮付け 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き ビーフンソテー ほうれん草のお浸し
昼食		米飯 鶏肉のみそだれ焼き 春菊のごまあえ 焼きそば カニカマロール フルーツ	米飯 野菜の肉巻き チーズドック ほうれん草のゆずポン 和え れんこんのピリ辛煮 フルーツ	米飯 揚げたらのきのこあん かけ カラフルピーマンソテ ー さつまいものレモン煮 菜の花のピーナツ和え さくら大根漬け	米飯 ハムカツ 里芋とコンニャクの味 噌炒め 小松菜と干しエビのソ テー ポテトサラダ キャンディーチーズ
夕食	チキンライス ミルクスープ かぼちゃコロッケ ハムサラダ アイスクリーム	米飯 みそ汁 チンジャオロースー 揚げしゅうまい 杏仁豆腐	カレーライス ミニチキンカツ マカロニサラダ フルーツ 牛乳	米飯 みそ汁 タンドリーチキン 春雨サラダ エクレア	
摂取量	エネルギー :1093 kcal 蛋白質 : 28.4 g 脂 質 : 45.6 g 炭水化物 : 138.0 g 塩 分 : 4.4 g	エネルギー :2553 kcal 蛋白質 : 92.3 g 脂 質 : 66.5 g 炭水化物 : 380.1 g 塩 分 : 9.5 g	エネルギー :2821 kcal 蛋白質 : 111.4 g 脂 質 : 90.2 g 炭水化物 : 379.0 g 塩 分 : 10.7 g	エネルギー :2764 kcal 蛋白質 : 95.4 g 脂 質 : 83.7 g 炭水化物 : 393.1 g 塩 分 : 9.8 g	エネルギー :1453 kcal 蛋白質 : 51.8 g 脂 質 : 29.1 g 炭水化物 : 237.7 g 塩 分 : 6.6 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年 6月24日(月)	2019年 6月25日(火)	2019年 6月26日(水)	2019年 6月27日(木)	2019年 6月28日(金)
朝食		米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 ほうれん草とベーコン のソテー つけもの	パ ン ミートインオムレツ レタスサラダ ボイルウインナー フルーツヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 焼き魚 野菜ソテー のり佃煮	米飯 みそ汁 納豆 里芋とひじきの煮物 厚焼き卵
昼食		米飯 チーズハンバーグ ハッシュドポテト ボイルブロッコリー 切り干し大根の煮付け 小松菜のおかか和え フルーツ	米飯 ミックスフライ さつまいものレモン煮 つくね串照焼 菜の花のからし和え キャンディーチーズ	米飯 豚肉の唐揚 甘酢あん かけ きくらげのしょう油炒 め キャベツのピーナツ和 え 厚焼き卵 フルーツ	米飯 ごろっと肉だんご カニカマロール ハッシュドポテト シュウマイ ほうれん草のごまあえ
夕食	中華丼 中華スープ 筑前煮 キャベツのお浸し シュークリーム	米飯 すまし汁 豚肉と野菜の香味炒め 冷や奴 モヤシとコーンのサラ ダ プリン	米飯 みそ汁 とりもも肉の生姜焼き 野菜サラダ フルーツ	冷やしソーメン 枝豆ごはん かき揚げ フルーツ カルピス	
摂取量	エネルギー : 968 kcal 蛋白質 : 38.3 g 脂 質 : 26.8 g 炭水化物 : 138.3 g 塩 分 : 5.1 g	エネルギー : 2526 kcal 蛋白質 : 102.7 g 脂 質 : 64.0 g 炭水化物 : 375.5 g 塩 分 : 11.0 g	エネルギー : 3663 kcal 蛋白質 : 89.3 g 脂 質 : 208.5 g 炭水化物 : 339.3 g 塩 分 : 8.4 g	エネルギー : 2538 kcal 蛋白質 : 97.0 g 脂 質 : 52.0 g 炭水化物 : 406.0 g 塩 分 : 14.5 g	エネルギー : 1536 kcal 蛋白質 : 49.3 g 脂 質 : 34.9 g 炭水化物 : 249.5 g 塩 分 : 6.8 g