

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	平成31年 5月 6日(月)	平成31年 5月 7日(火)	平成31年 5月 8日(水)	平成31年 5月 9日(木)	平成31年 5月10日(金)
朝食				米飯 みそ汁 目玉焼き さつま揚げの煮付け ふりかけ	米飯 みそ汁 れんこんとさつま揚げ の煮物 金平ごぼう 味付けのり
昼食				米飯 豚肉のロールまき プチグラタン かぼちゃの煮付け ほうれん草のお浸し つけもの	アジフライ 信田煮 ポイルブロッコリー じゃが芋のごまみそ煮 つけもの
夕食			チキンカレー 牛乳 マカロニサラダ ミニカニクリームコロ ツケ アイスクリーム	あんかけ焼きそば アメリカンドッグ 大根サラダ コーヒーゼリー	
摂取量			エネルギー : 1430 kcal 蛋白質 : 36.0 g 脂 質 : 63.4 g 炭水化物 : 171.2 g 塩 分 : 4.7 g	エネルギー : 2165 kcal 蛋白質 : 77.6 g 脂 質 : 56.6 g 炭水化物 : 323.9 g 塩 分 : 12.1 g	エネルギー : 1065 kcal 蛋白質 : 38.8 g 脂 質 : 32.8 g 炭水化物 : 148.5 g 塩 分 : 9.4 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	平成31年 5月13日(月)	平成31年 5月14日(火)	平成31年 5月15日(水)	平成31年 5月16日(木)	平成31年 5月17日(金)
朝食		米飯 みそ汁 さんまの煮付け モヤシのツナ和え 味付けのり	パン 牛乳 目玉焼き シーチキンサラダ フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 野菜炒め きゅうりのなめ茸和え 納豆	米飯 みそ汁 厚焼き卵 大根のきんぴら風 ふりかけ
昼食		米飯 焼き肉 エビのマリネ 野菜の煮付け 小松菜としらす干しの 和え物 フルーツ	米飯 エビカツレツ ウインナー ほうれん草とコーンの ソテー 大学イモ つけもの	米飯 ハンバーグ ナスとピーマンの味噌炒め ポテトモチ たけのこの土佐煮 さくら大根漬け	米飯 ササミチーズカツ ごぼうの甘辛煮 粉ふきいも ボイルブロッコリー フルーツ
夕食	米飯 白菜のスープ ポークチャップ 中華サラダ グレープジュース	米飯 わかめスープ 揚げ鶏のネギソースが け ツナと豆腐の華風煮 ヤクルト	米飯 みそ汁 鮭のホイル焼き スパゲティサラダ 青リンゴゼリー	ポークカレー コーヒー牛乳 ナスとトマトのサラダ プリン	
摂取量	エネルギー : 825 kcal 蛋白質 : 30.5 g 脂 質 : 17.6 g 炭水化物 : 130.8 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 2434 kcal 蛋白質 : 108.2 g 脂 質 : 67.0 g 炭水化物 : 332.3 g 塩 分 : 7.7 g	エネルギー : 2430 kcal 蛋白質 : 73.1 g 脂 質 : 74.8 g 炭水化物 : 357.8 g 塩 分 : 8.1 g	エネルギー : 2564 kcal 蛋白質 : 70.8 g 脂 質 : 68.8 g 炭水化物 : 404.4 g 塩 分 : 11.3 g	エネルギー : 1437 kcal 蛋白質 : 51.3 g 脂 質 : 28.4 g 炭水化物 : 235.1 g 塩 分 : 5.5 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	平成31年 5月20日(月)	平成31年 5月21日(火)	平成31年 5月22日(水)	平成31年 5月23日(木)	平成31年 5月24日(金)
朝食		米飯 みそ汁 笹カマボコの照焼 大根サラダ 味付けのり	パ ン 牛乳 ウインナーソーテー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 魚の塩焼き 小松菜の煮浸し 納豆	米飯 みそ汁 巢ごもり卵 キャベツのおかか和え ふりかけ
昼食		わかめご飯 ソースカツ アスパラのコーンソーテ ー きゅうりとワカメの酢 の物 大根みそ漬け フルーツ	米飯 エビフライ 卵焼き れんこんの金平風 シュウマイ きゅうり漬け	米飯 鶏肉から揚げ 金平ごぼう ほうれん草のお浸し つけもの ポテトモチ	米飯 豚肉とピーマンの炒め 物 春巻き さつまいものチーズ焼 き 春菊のお浸し つけもの
夕食	米飯 みそ汁 豚肉しょうが焼き ビーフンソーテー プリン	米飯 中華スープ チキン南蛮 ブロッコリーのオーロ ラサラダ ジョア	米飯 みそ汁 肉豆腐 大根のおかか煮 青サシゴゼリー いちニ	スパゲティ・ミートソース はるさめスープ かぼちゃサラダ 杏仁豆腐	
摂取量	エネルギー : 832 kcal 蛋白質 : 31.1 g 脂 質 : 14.1 g 炭水化物 : 139.5 g 塩 分 : 4.6 g	エネルギー : 2302 kcal 蛋白質 : 93.0 g 脂 質 : 52.9 g 炭水化物 : 351.5 g 塩 分 : 13.4 g	エネルギー : 2328 kcal 蛋白質 : 77.7 g 脂 質 : 70.1 g 炭水化物 : 338.9 g 塩 分 : 10.0 g	エネルギー : 2364 kcal 蛋白質 : 83.4 g 脂 質 : 63.9 g 炭水化物 : 348.2 g 塩 分 : 12.0 g	エネルギー : 1429 kcal 蛋白質 : 49.6 g 脂 質 : 33.8 g 炭水化物 : 220.7 g 塩 分 : 6.2 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	平成31年 5月27日(月)	平成31年 5月28日(火)	平成31年 5月29日(水)	平成31年 5月30日(木)	平成31年 5月31日(金)
朝食		米飯 みそ汁 野菜炒め スパゲティサラダ 味付けのり	パン コーヒー牛乳 スクランブルエッグ 和風サラダ バナナヨーグルト	米飯 みそ汁 いり豆腐 ほうれん草とベーコン のソテー のり佃煮	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 もやしとニラのお浸し ふりかけ
昼食		わかめご飯 ポテトコロッケ 春雨のソテー ブロッコリーとツナの サラダ ゆで卵 つけもの	米飯 豚肉のソテー ひじきの煮物 ウインナー ボイルブロッコリー キャンディーチーズ	米飯 ミートボール ちくわの磯辺揚げ 春菊のお浸し プチグラタン つけもの	米飯 酢豚 エビ入りシューマイ 切り干し大根の煮付け こんにゃくの梅肉和え 昆布の佃煮
夕食	チキンライス コーンスープ ハムカツ シュークリーム	米飯 すまし汁 カレイの野菜あんかけ 豆腐サラダ フルーツ	米飯 みそ汁 豚肉の角煮 ポテタマサラダ オレンジゼリー	ドライカレー 牛乳 大根サラダ カスタードプリン	
摂取量	エネルギー : 936 kcal 蛋白質 : 27.8 g 脂 質 : 30.3 g 炭水化物 : 133.0 g 塩 分 : 4.8 g	エネルギー : 2310 kcal 蛋白質 : 76.3 g 脂 質 : 56.9 g 炭水化物 : 359.5 g 塩 分 : 9.5 g	エネルギー : 2615 kcal 蛋白質 : 86.7 g 脂 質 : 102.8 g 炭水化物 : 322.8 g 塩 分 : 8.3 g	エネルギー : 2203 kcal 蛋白質 : 64.6 g 脂 質 : 55.5 g 炭水化物 : 349.2 g 塩 分 : 9.5 g	エネルギー : 1581 kcal 蛋白質 : 60.6 g 脂 質 : 41.6 g 炭水化物 : 233.3 g 塩 分 : 7.8 g