

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年10月28日(月)	2019年10月29日(火)	2019年10月30日(水)	2019年10月31日(木)	2019年11月1日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 里芋と野菜の煮物の のり佃煮	食パン キャベツのスープ オムレツ え 温野菜 牛乳 バナナヨーグルト	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 とろろ芋 フルーツ	米飯 みそ汁 温泉卵 野菜炒め ヨーグルト
昼食		米飯 えびフライ 中華和え 鶏肉とさつま芋の甘酢炒め 菜の花和え フルーツ	米飯 鶏肉のみそ焼き かぼちや甘煮 ほうれん草のお浸し フルーツ エビ入りシチューマイ	米飯 ハムカツ プチグラタン フライドポテト キャンディーチーズ 大根のきんぴら風 小松菜とかにかまの和え物	米飯 さばの竜田揚げ 厚焼き卵 インゲンのごまみそ和え ウインナーのカレー炒め 焼きそば
夕食	米飯 ワンタンスープ 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが プリン	チャーハン 中華スープ 春巻き ハムサラダ フルーツ白玉	米飯 クリームシチュー 豆腐バーグ 野菜サラダ フルーツ	焼きそば ご飯 肉団子スープ 餃子 春雨の中華和え ケ-チ	
摂取量	エネルギー : 1177 kcal 蛋白質 : 36.0 g 脂 質 : 49.5 g 炭水化物 : 141.4 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 2538 kcal 蛋白質 : 82.4 g 脂 質 : 57.5 g 炭水化物 : 410.4 g 塩 分 : 8.9 g	エネルギー : 2657 kcal 蛋白質 : 92.3 g 脂 質 : 96.0 g 炭水化物 : 339.8 g 塩 分 : 6.8 g	エネルギー : 2733 kcal 蛋白質 : 92.8 g 脂 質 : 67.9 g 炭水化物 : 423.1 g 塩 分 : 10.1 g	エネルギー : 1740 kcal 蛋白質 : 65.8 g 脂 質 : 54.2 g 炭水化物 : 237.5 g 塩 分 : 6.0 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年11月 4日(月)	2019年11月 5日(火)	2019年11月 6日(水)	2019年11月 7日(木)	2019年11月 8日(金)
朝食			ロールパン スープ スクランブルエッグ ウインナーと野菜のソテー フルーツヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き (さんま) 白菜の炒め 牛乳	米飯 みそ汁 目玉焼き 野菜ソテー つけもの
昼食			米飯 豚肉しょうが焼き 焼きそば 里芋の田楽 ポイブルブロッコリー フルーツ	米飯 メンチカツ 金平ごぼう 小松菜とかにかまの和え物 ポテトのチーズ焼き フルーツ	米飯 チーズハンバーグ ほうれん草とウインナーの炒め物 カニシユウマイ マカロニサラダ フルーツ
夕食		米飯 きのこと汁 ポークソテー トマトソース スパゲティ サラダ プリン	米飯 みそ汁 鶏肉から揚げ 青梗菜ともやしのみり 辛炒め シュークリーム	米飯 みそ汁 肉豆腐 春雨ときのこの中華炒め サラダ フルーツ (リンゴ)	
摂取量		エネルギー : 1238 kcal 蛋白質 : 36.8 g 脂 質 : 47.5 g 炭水化物 : 160.4 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 2793 kcal 蛋白質 : 97.1 g 脂 質 : 101.0 g 炭水化物 : 359.4 g 塩 分 : 9.8 g	エネルギー : 2551 kcal 蛋白質 : 88.2 g 脂 質 : 73.0 g 炭水化物 : 369.0 g 塩 分 : 9.8 g	エネルギー : 1690 kcal 蛋白質 : 58.4 g 脂 質 : 57.1 g 炭水化物 : 226.6 g 塩 分 : 6.7 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年11月11日(月)	2019年11月12日(火)	2019年11月13日(水)	2019年11月14日(木)	2019年11月15日(金)
朝食		米飯 みそ汁 五目ひじき煮 ほうれん草と卵のソテー 牛乳	食パン コーンスープ ウインナーソーテー 温野菜 ヨーグルト	米飯 みそ汁 魚の塩焼き (ほっけ) 野菜炒め 牛乳 フルーツ (なし)	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 信田煮 フルーツ
昼食		米飯 鮭のねぎみそ焼き カラフルピーマンソテー 小松菜のごまあえ さつまいものレモン煮 焼きそば	米飯 豚肉のみそ焼き 厚焼き卵 ほうれん草と揚げのお 浸し プチグラタン フルーツ	米飯 ささみのしそ巻き天 切り昆布の煮物 菜の花和え ゆで卵 蒟蒻ゼリー	米飯 アジフライ ミートボール 青菜と切干大根炒め かぼちやのミルク煮 キヤンデイナーチーズ
夕食	米飯 みそ汁 酢豚 春菊のあえもの アイスクリーム	米飯 鶏の照り焼き たまごスープ 大根とひじきのサラダ 青りんごゼリー	カレーライス 牛乳 シルバークサラダ ミニドッグ	スパゲティ・ミートソース パン各種 ジュリエンスープ ポテタマサラダ 杏仁豆腐	
摂取量	エネルギー : 1098 kcal 蛋白質 : 35.6 g 脂質 : 42.4 g 炭水化物 : 137.7 g 塩分 : 3.4 g	エネルギー : 2740 kcal 蛋白質 : 96.4 g 脂質 : 87.3 g 炭水化物 : 381.0 g 塩分 : 9.5 g	エネルギー : 2805 kcal 蛋白質 : 87.0 g 脂質 : 105.2 g 炭水化物 : 364.4 g 塩分 : 11.3 g	エネルギー : 2696 kcal 蛋白質 : 97.7 g 脂質 : 77.4 g 炭水化物 : 384.5 g 塩分 : 8.7 g	エネルギー : 1640 kcal 蛋白質 : 60.4 g 脂質 : 42.1 g 炭水化物 : 245.4 g 塩分 : 5.0 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年11月18日(月)	2019年11月19日(火)	2019年11月20日(水)	2019年11月21日(木)	2019年11月22日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 大根のきんぴら風 牛乳 味付けのり	食パン ミルクスープ ハムエッグ ポテトサラダ ヨーグルト(ジャムがけ) オレンジジュース	米飯 みそ汁 魚の塩焼き 野菜の煮付け フルーツ	米飯 みそ汁 温泉卵 がんもの煮付け カニシユウマイ
昼食		米飯 カレイのみそマヨネーズ焼き 揚げしゅうまい ほうれん草のお浸し 煮物 フルーツ	米飯 鶏肉のチーズ焼き ごぼうサラダ ひじき煮 フルーツ 焼きそば	米飯 豚肉の八幡巻き 厚焼き卵 れんこんの金平風 ほうれん草と揚げのお浸し キャンディーチーズ	米飯 ポテトコロツケ エビ寄せフライ 豚肉と舞茸の煮物 ブロッコリーのおかか 和え フルーツ
夕食	米飯 キャベツのスープ タンドリーチキン 揚げ出し豆腐のあんか ぶどうゼリー	米飯 ホイコーロー 中華スープ さつまいもサラダ エクレア	米飯 みそ汁 ハンバーグ 和風サラダ カットケーキ	米飯 かぶとしめじのスープ 肉じゃが シーザーサラダ フルーツヨーグルト	
摂取量	エネルギー : 1047 kcal 蛋白質 : 37.8 g 脂 質 : 33.7 g 炭水化物 : 143.0 g 塩 分 : 1.5 g	エネルギー : 3157 kcal 蛋白質 : 104.1 g 脂 質 : 118.5 g 炭水化物 : 401.8 g 塩 分 : 8.4 g	エネルギー : 3041 kcal 蛋白質 : 100.2 g 脂 質 : 120.3 g 炭水化物 : 381.1 g 塩 分 : 11.7 g	エネルギー : 2206 kcal 蛋白質 : 89.1 g 脂 質 : 37.2 g 炭水化物 : 367.0 g 塩 分 : 7.5 g	エネルギー : 1536 kcal 蛋白質 : 50.4 g 脂 質 : 38.9 g 炭水化物 : 236.6 g 塩 分 : 4.0 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年11月25日(月)	2019年11月26日(火)	2019年11月27日(水)	2019年11月28日(木)	2019年11月29日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 ほうれん草のソテー カニシユウマイ つけもの 牛乳	食パン コーンスープ プレーンオムレツ 野菜ソテー フルーツ 牛乳	米飯 みそ汁 さんま生姜煮 切り干し大根の炒め煮 野菜ジュース	米飯 みそ汁 小松菜の卵とし なめ茸おろし 味付けのり
昼食		米飯 さばの味噌煮 ミニハンバーグ ひき肉とポテトのソテー 小松菜のお浸し 厚焼き卵 フルーツ	米飯 ソースカツ カラフルピーマンソテー 白菜とほうれん草のポ ン酢和え 焼きそば 蒟蒻ゼリー	米飯 鶏肉のからあげ甘酢あ ん つくね串照焼 菜の花のお浸し まいたけと竹輪のきん ぴら フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き エビ入りシユーマイ ほうれん草のお浸し 人参のソツ炒め フルーツ
夕食	カツ丼 みそ汁 マセドアンサラダ 杏仁豆腐	米飯 みそ汁 すき焼き風煮 酢の物 コーヒージェリー	チキンカレー 牛乳 シーチキンサラダ フルーツ	米飯 中華スープ 八宝菜 春雨の中華和え フルーツ白玉	
摂取量	エネルギー : 1218 kcal 蛋白質 : 41.5 g 脂 質 : 48.9 g 炭水化物 : 144.1 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 2755 kcal 蛋白質 : 111.5 g 脂 質 : 82.1 g 炭水化物 : 377.5 g 塩 分 : 10.3 g	エネルギー : 2832 kcal 蛋白質 : 100.6 g 脂 質 : 106.4 g 炭水化物 : 350.3 g 塩 分 : 10.9 g	エネルギー : 2606 kcal 蛋白質 : 89.9 g 脂 質 : 60.1 g 炭水化物 : 409.2 g 塩 分 : 7.4 g	エネルギー : 1646 kcal 蛋白質 : 55.4 g 脂 質 : 52.6 g 炭水化物 : 230.0 g 塩 分 : 7.0 g