

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年 9月30日(月)	2019年10月 1日(火)	2019年10月 2日(水)	2019年10月 3日(木)	2019年10月 4日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 ひじきと竹輪の煮物 味付けのり	食パン キャベツのスープ アスパラのコーンソテー プレーンオムレツ ヨーグルト (ジャムがけ)	米飯 みそ汁 ハムエッグ 里芋と野菜の煮物 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き がんもの煮付け
昼食		米飯 さばの味噌煮 ポテトモチ 五目金平 つくね串照焼 小松菜とかにかまの和え物 フルーツ	米飯 豚肉のカレー焼き プチグラタン 春菊のごまあえ こうなごの佃煮 フルーツ	米飯 ササミチーズカツ シュウマイ ピーマンとなすのみそ炒め ほうれん草のお浸し フルーツ	米飯 鶏肉から揚げ 厚焼き卵 コールスロー ブロッコリーのマヨネーズ焼き 焼きそば つけもの
夕食	米飯 みそ汁 ヒレカツ マセドアンサラダ りんごゼリー	親子どんぶり みそ汁 大根のそぼろ煮 もやしごま和え コーヒー牛乳	米飯 コーンスープ 若鶏のトマト煮 ひじきサラダ フルーツ	きのこスパゲティ 菜飯 わかめスープ ポテタマサラダ マンゴープリン	
摂取量	エネルギー : 866 kcal 蛋白質 : 39.3 g 脂 質 : 22.8 g 炭水化物 : 121.5 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 2498 kcal 蛋白質 : 94.8 g 脂 質 : 63.3 g 炭水化物 : 372.9 g 塩 分 : 10.8 g	エネルギー : 2553 kcal 蛋白質 : 91.2 g 脂 質 : 96.5 g 炭水化物 : 321.0 g 塩 分 : 8.4 g	エネルギー : 2712 kcal 蛋白質 : 99.2 g 脂 質 : 72.6 g 炭水化物 : 399.6 g 塩 分 : 9.6 g	エネルギー : 1755 kcal 蛋白質 : 66.6 g 脂 質 : 55.3 g 炭水化物 : 238.6 g 塩 分 : 6.0 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年10月 7日(月)	2019年10月 8日(火)	2019年10月 9日(水)	2019年10月10日(木)	2019年10月11日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 野菜の煮付け 味付けのり	ロールパン 野菜スープ 巣ごもり卵 オレンジジュース 牛乳 ヨーグルト	米飯 みそ汁 とろろ芋 がんもの煮付け 牛乳	米飯 わかめのみそ汁 さんまのかつお節煮 金平ごぼう つけもの
昼食		米飯 メンチカツ スパゲティソテー チンゲン菜とアサリのソテー チーズかぼちゃ フルーツ	米飯 豚肉のオイスターソース炒め 小松菜のごまあえ うずら卵フライ れんこんの金平風 フルーツ	米飯 鶏肉のみそ焼き シュウマイ 豆と昆布の炒め煮 もやしのナムル フルーツ つけもの	米飯 はんぺんのフライ じゃが芋のカレー炒め ミートボール プチグラタン ほうれん草の磯辺和え フルーツ
夕食	中華丼 中華スープ 春巻き 華風和え 杏仁豆腐	米飯 たまごスープ 酢豚 シーチキンサラダ カルピス	米飯 けんちん汁 さばの竜田揚げ 南瓜のそぼろ煮 プリン	焼き肉 焼きそば 塩おにぎり 鶏肉から揚げ お好み焼き たこ焼き フライドポテト チーズドック 生野菜サラダ フルーツ盛り合わせ ケーキ盛り合わせ ジュース各種 カキ氷	
摂取量	エネルギー :1004 kcal 蛋白質 : 37.1 g 脂 質 : 30.2 g 炭水化物 : 141.3 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー :2725 kcal 蛋白質 : 91.7 g 脂 質 : 86.4 g 炭水化物 : 377.0 g 塩 分 : 8.1 g	エネルギー :2871 kcal 蛋白質 : 108.5 g 脂 質 : 110.2 g 炭水化物 : 349.4 g 塩 分 : 8.1 g	エネルギー :4284 kcal 蛋白質 : 142.3 g 脂 質 : 157.8 g 炭水化物 : 559.0 g 塩 分 : 14.5 g	エネルギー :1498 kcal 蛋白質 : 47.7 g 脂 質 : 33.5 g 炭水化物 : 243.8 g 塩 分 : 6.2 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年10月14日(月)	2019年10月15日(火)	2019年10月16日(水)	2019年10月17日(木)	2019年10月18日(金)
朝食			ぶどうパン ミルクスープ アスパラのベーコンソテー スクランブルエッグ フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 とろろ芋 いんげんの肉みそ炒め たくあん漬	
昼食			米飯 ポークソテートマトソース 彩り野菜のソテー 小松菜の土佐和え ゆで卵 つけもの	米飯 鶏肉から揚げ ごぼうの甘辛煮 春菊のごまあえ 肉だんご フルーツ	
夕食		米飯 みそ汁 ソースカツ 大根サラダ フルーツ	野菜カレー コンソメスープ ブロッコリーのサラダ りんごゼリー 牛乳		
摂取量		エネルギー : 1117 kcal 蛋白質 : 32.1 g 脂 質 : 46.3 g 炭水化物 : 140.9 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 2648 kcal 蛋白質 : 89.0 g 脂 質 : 99.0 g 炭水化物 : 342.7 g 塩 分 : 8.7 g	エネルギー : 1625 kcal 蛋白質 : 53.9 g 脂 質 : 48.7 g 炭水化物 : 232.5 g 塩 分 : 5.2 g	

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年10月21日(月)	2019年10月22日(火)	2019年10月23日(水)	2019年10月24日(木)	2019年10月25日(金)
朝食				米飯 みそ汁 さばのしょうが煮 れんこんの金平風	米飯 みそ汁 野菜炒め とろろ芋 牛乳
昼食				米飯 ササミチーズカツ ミートボール ブロッコリーのピーナツ和え ピリ辛コンニャク煮 フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き 里芋のごま和え スパゲティサラダ つけもの
夕食			わかめご飯 すまし汁 ロールキャベツ きのこのガーリック炒め たこ焼き 杏仁豆腐	ナポリタン ゆかりおにぎり コーンスープ ポテタマサラダ シュークリーム	
摂取量			エネルギー : 1017 kcal 蛋白質 : 32.4 g 脂 質 : 28.7 g 炭水化物 : 157.7 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 2650 kcal 蛋白質 : 89.9 g 脂 質 : 68.6 g 炭水化物 : 404.2 g 塩 分 : 8.4 g	エネルギー : 1592 kcal 蛋白質 : 52.3 g 脂 質 : 42.7 g 炭水化物 : 238.6 g 塩 分 : 4.7 g

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 のり佃煮	食パン キャベツのスープ オムレツウィンナー添え 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	
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 かぼちゃ甘煮 ほうれん草のお浸し フルーツ エビ入りシューマイ	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	
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 しそご飯 肉団子スープ 餃子 春雨の中華和え 白玉団子	
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	