

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年 7月 1日(月)	2019年 7月 2日(火)	2019年 7月 3日(水)	2019年 7月 4日(木)	2019年 7月 5日(金)
朝食		米飯 みそ汁 竹輪とれんこんの煮物 シメジの和え物 納豆	パン 牛乳 スクランブルエッグ マカロニサラダ バナナヨーグルト スープ	米飯 みそ汁 カニメンチ 厚焼き卵 切り干し大根の煮物	米飯 みそ汁 温泉卵 きゅうりのなめ茸和え ハムソテー
昼食		米飯 ハンバーグ チンゲン菜のソテー キャベツとコーンのサ ラダ さくら大根漬け フルーツ	米飯 白身魚フライ つくね串照焼 もやしとニラのお浸し 金平ごぼう フルーツ	米飯 豚肉のロールまき ボイルブロッコリー コンニャクの甘辛煮 なす炒め フルーツ	米飯 鶏肉から揚げ 小松菜のお浸し チーズかぼちゃ フルーツ
夕食	米飯 すまし汁 さばの韓国風煮 大根とハムのサラダ フルーツ 牛乳	米飯 豚汁 サンマの蒲焼き かぼちゃサラダ カスタードプリン	麻婆豆腐 牛乳 バンバンジーサラダ フルーツ白玉 かきたま汁	冷やしかけそうめん わかめご飯 野菜の天ぷら ぶどうゼリー	
摂取量	エネルギー : 947 kcal 蛋白質 : 38.1 g 脂 質 : 29.1 g 炭水化物 : 126.8 g 塩 分 : 3.6 g	エネルギー : 2731 kcal 蛋白質 : 88.7 g 脂 質 : 94.4 g 炭水化物 : 362.4 g 塩 分 : 9.6 g	エネルギー : 2540 kcal 蛋白質 : 90.1 g 脂 質 : 104.2 g 炭水化物 : 302.6 g 塩 分 : 9.6 g	エネルギー : 2426 kcal 蛋白質 : 83.5 g 脂 質 : 35.4 g 炭水化物 : 427.3 g 塩 分 : 13.1 g	エネルギー : 1527 kcal 蛋白質 : 52.3 g 脂 質 : 45.8 g 炭水化物 : 215.1 g 塩 分 : 4.8 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年 7月 8日(月)	2019年 7月 9日(火)	2019年 7月10日(水)	2019年 7月11日(木)	2019年 7月12日(金)
朝食		米飯 みそ汁 野菜炒め とろろ芋 大根みそ漬け	パ ン コーヒー牛乳 目玉焼き キャベツ添え 温野菜 ヨーグルト ジュリエンヌスープ	米飯 みそ汁 魚の塩焼き じゃが芋炒め 牛乳	米飯 みそ汁 ウインナーと野菜のソテー 納豆 昆布の佃煮
昼食		米飯 豚肉しょうが焼き ジャガイモのたらこあえ ナスとピーマンのソテー ほうれん草のからし和え キャンディーチーズ	米飯 さわらの西京焼き つくね串照焼 モヤシときゅうりのナムル 大学イモ さくら大根漬け	米飯 ハムカツ 鶏肉とごぼうのいり煮 いんげんのごま和え フルーツ	米飯 鶏の照り焼き エビ寄せフライ ひじき煮 ほうれん草のナムル フルーツ
夕食	米飯 ミネストローネ タンドリーチキン 野菜サラダ フルーツ	五目チャーハン 中華スープ 春巻き ごぼうサラダ アイスクリーム	米飯 スープ チキンカツ ポテトサラダ 杏仁豆腐	冷やし中華 枝豆ごはん 餃子 フルーツ カルピス	
摂取量	エネルギー :1037 kcal 蛋白質 : 38.0 g 脂 質 : 39.2 g 炭水化物 : 125.3 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー :2812 kcal 蛋白質 : 89.7 g 脂 質 : 96.1 g 炭水化物 : 381.5 g 塩 分 : 11.0 g	エネルギー :2964 kcal 蛋白質 : 94.2 g 脂 質 : 92.8 g 炭水化物 : 424.3 g 塩 分 : 8.2 g	エネルギー :2601 kcal 蛋白質 : 95.7 g 脂 質 : 65.6 g 炭水化物 : 392.0 g 塩 分 : 10.0 g	エネルギー :1650 kcal 蛋白質 : 62.4 g 脂 質 : 47.0 g 炭水化物 : 238.2 g 塩 分 : 7.4 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年 7月15日(月)	2019年 7月16日(火)	2019年 7月17日(水)	2019年 7月18日(木)	2019年 7月19日(金)
朝食			食パン 牛乳 コンソメスープ プレーンオムレツ フルーツ ミートボール	米飯 みそ汁 納豆 ナスとピーマンの炒め物 もやしときゅうりのポ ン酢和え	米飯 みそ汁 チンゲン菜とアサリの ソテー とろろ芋 ブルーベリーヨーグル ト
昼食			米飯 エビカツ ミニ春巻き 竹輪とれんこんのピリ 辛煮 ほうれん草のなめ茸和 え フルーツ	米飯 鶏肉の南部焼き ウインナーとししとう のソテー 切り干し大根煮 中華サラダ つけもの	米飯 ヒレカツ ごぼうの明太子炒め ポテトモチ きゅうりとワカメの生 姜和え フルーツ
夕食		ちらしずし ビッグチキン 海草サラダ マンゴープリン すまし汁	夏野菜カレー しめじのスープ トマトとワカメのサラ ダ ヨーグルト 牛乳	サラダうどん いなり寿司 シュウマイ アイスクリーム ワンタンスープ	
摂取量		エネルギー : 920 kcal 蛋白質 : 34.7 g 脂 質 : 26.0 g 炭水化物 : 135.0 g 塩 分 : 7.0 g	エネルギー : 2582 kcal 蛋白質 : 89.1 g 脂 質 : 80.1 g 炭水化物 : 367.8 g 塩 分 : 12.3 g	エネルギー : 2693 kcal 蛋白質 : 81.3 g 脂 質 : 80.2 g 炭水化物 : 396.9 g 塩 分 : 15.7 g	エネルギー : 1401 kcal 蛋白質 : 50.0 g 脂 質 : 27.3 g 炭水化物 : 231.0 g 塩 分 : 4.4 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年 7月22日(月)	2019年 7月23日(火)	2019年 7月24日(水)	2019年 7月25日(木)	2019年 7月26日(金)
朝食		米飯 みそ汁 さんまの煮付け モヤシのツナ和え 牛乳	食パン 野菜スープ ベーコンエッグ キャ ベツ添え ヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 きんぴら 牛乳 味付けのり	米飯 みそ汁 ホッケの塩焼き もやしのソテー ふりかけ
昼食		米飯 豚肉の立田揚げ シュウマイ 焼きそば ブロッコリーとワカメ の和え物 人参のマリネ	米飯 鮭のみそマヨネーズ焼 き かぼちゃの甘煮 ミートボール カブと胡瓜の塩昆布和 え フルーツ	米飯 鶏肉から揚げ・ネギソ ース和え 里芋の煮付け カラフルピーマンソテ ー うずら豆佃	米飯 豚肉の八幡巻き ちくわのあけぼの揚げ 焼きそば きゅうりとワカメの酢 の物 フルーツ
夕食	あんかけ焼きそば わかめスープ 枝豆ごはん アメリカンドッグ コーヒーゼリー	米飯 すまし汁 鶏肉のソテー・温野菜 添 揚げだし豆腐 アイスクリーム	米飯 豚肉の角煮 マカロニサラダ スープ フルーツ	スパゲティ・ミートソース 和風ハンバーグ コーンスープ 野菜サラダ フルーツ	
摂取量	エネルギー :1088 kcal 蛋白質 : 36.1 g 脂 質 : 26.4 g 炭水化物 : 170.4 g 塩 分 : 4.2 g	エネルギー :3156 kcal 蛋白質 : 107.7 g 脂 質 : 126.1 g 炭水化物 : 377.2 g 塩 分 : 7.5 g	エネルギー :2717 kcal 蛋白質 : 90.8 g 脂 質 : 95.6 g 炭水化物 : 362.9 g 塩 分 : 8.5 g	エネルギー :2808 kcal 蛋白質 : 97.6 g 脂 質 : 93.7 g 炭水化物 : 379.6 g 塩 分 : 11.8 g	エネルギー :1589 kcal 蛋白質 : 69.2 g 脂 質 : 29.8 g 炭水化物 : 250.7 g 塩 分 : 7.1 g