

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年12月 2日(月)	2019年12月 3日(火)	2019年12月 4日(水)	2019年12月 5日(木)	2019年12月 6日(金)
朝食	食パン コーンスープ ボイルウインナー スクランブルエッグ 温野菜 オレンジジュース	米飯 みそ汁 納豆 ジャガイモの煮つけ フルーツ	ロールパン ジャガイモのポタージュ ハムエッグ ツナサラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 焼きししゃも 野菜の煮付け 牛乳	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 なめ茸おろし フルーツ
昼食	米飯 はんぺんのチーズフライ シュウマイ ほうれん草のごまあえ 金平ごぼう フルーツ	米飯 魚の照り焼き ごぼうの甘辛煮 ボイルブロッコリー エビ寄せフライ つけもの	米飯 豚肉のロールまき 春菊のごまあえ 切り干し大根のソテー めんこちゃんゼリー フルーツ	米飯 ハムカツ ミートボール カラフルピーマンソテー ほうれん草と揚げのお浸し フルーツ	米飯 タラのカレー天ぷら ささみのしそ巻き天 厚焼き卵 さつま芋のみつ煮 ブロッコリーのナムル キャンディーチーズ
夕食	米飯 みそ汁 肉豆腐 大根サラダ フルーツ	米飯 かきたま汁 和風ハンバーグ ハムサラダ 杏仁豆腐 牛乳	ポークカレー 牛乳 シルバーサラダ フルーツ アメリカンドッグ	けんちんうどん ひじきご飯 春巻き きゅうりとワカメの酢の物 プリン	
摂取量	エネルギー : 2652 kcal 蛋白質 : 89.1 g 脂 質 : 95.5 g 炭水化物 : 353.8 g 塩 分 : 9.7 g	エネルギー : 2624 kcal 蛋白質 : 90.0 g 脂 質 : 70.8 g 炭水化物 : 394.4 g 塩 分 : 7.7 g	エネルギー : 2967 kcal 蛋白質 : 89.7 g 脂 質 : 120.8 g 炭水化物 : 367.8 g 塩 分 : 9.7 g	エネルギー : 2856 kcal 蛋白質 : 95.9 g 脂 質 : 76.6 g 炭水化物 : 429.1 g 塩 分 : 10.6 g	エネルギー : 1561 kcal 蛋白質 : 59.1 g 脂 質 : 40.1 g 炭水化物 : 232.4 g 塩 分 : 4.7 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年12月 9日(月)	2019年12月10日(火)	2019年12月11日(水)	2019年12月12日(木)	2019年12月13日(金)
朝食	米飯 白菜のスープ ポイルウインナー 卵焼き 野菜炒め フルーツ	米飯 みそ汁 納豆 切り干し大根の煮物 牛乳	食パン 白菜のスープ ミートオムレツ 野菜ソテー フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 大根の炒め煮 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き フルーツ 金平ごぼう
昼食	米飯 さばの竜田揚げ プチグラタン ほうれん草の磯辺和え コンニャクの甘辛煮 フルーツ	米飯 鶏の照り焼き 焼きそば 小松菜とベーコンのソテー カブと胡瓜の塩昆布和え フルーツ	米飯 ソースカツ ポテト・ベーコンソテー ゆで卵 もやしごま和え 蒟蒻ゼリー	米飯 チキンソテー、トマトソース 厚焼き卵 小松菜のしらす炒め 里芋のユズ味噌 フルーツ	米飯 豚肉の八幡巻き ポイルブロッコリー 菜の花のからし和え ひじき煮付け フルーツ
夕食	スパゲティ・ミートソース コーンご飯 ミルクスープ ポテタマサラダ コーヒーゼリー	米飯 ミネストローネ メンチカツ キャベツのサラダ アイスクリーム	ハヤシライス キャベツのスープ マカロニツナサラダ プリン たこ焼き	米飯 すまし汁 さばの韓国風煮 ほうれん草のナムル キャベツのサラダ シュークリーム	
摂取量	エネルギー : 2712 kcal 蛋白質 : 90.4 g 脂 質 : 90.7 g 炭水化物 : 370.1 g 塩 分 : 6.8 g	エネルギー : 2788 kcal 蛋白質 : 86.4 g 脂 質 : 94.9 g 炭水化物 : 381.9 g 塩 分 : 10.7 g	エネルギー : 2675 kcal 蛋白質 : 92.8 g 脂 質 : 97.1 g 炭水化物 : 339.8 g 塩 分 : 9.5 g	エネルギー : 2859 kcal 蛋白質 : 104.5 g 脂 質 : 93.8 g 炭水化物 : 381.9 g 塩 分 : 11.0 g	エネルギー : 1473 kcal 蛋白質 : 52.8 g 脂 質 : 34.0 g 炭水化物 : 232.9 g 塩 分 : 5.4 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年12月16日(月)	2019年12月17日(火)	2019年12月18日(水)	2019年12月19日(木)	2019年12月20日(金)
朝食	ロールパン ミルクスープ スクランブルエッグ ボイル野菜 ウインナーソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 納豆 白菜とさつま揚げの炒め煮 牛乳	食パン かぶとしめじのスープ 目玉焼き ハムと野菜のソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 いり豆腐 温泉卵 牛乳	米飯 みそ汁 焼きししゃも 信田煮 のり佃煮
昼食	米飯 さわらの西京焼き ほうれん草のお浸し 大豆と昆布の炒め煮 エビ寄せフライ フルーツ	米飯 鶏肉から揚げ シュウマイ じゃが芋と舞茸の炒め物 もやしとハムの華風和え うずら豆佃	米飯 豚肉のカレー焼き たこ焼き インゲンのみそ炒め 春雨の華風和え つけもの	米飯 さばの味噌煮 コーンの天ぷら 煮物 菜の花和え フルーツ	米飯 ピーマンの肉詰めフライ 里芋の田楽 ほうれん草の土佐和え 切り干し大根の煮付け 揚げしゅうまい
夕食	米飯 キャベツのスープ 焼き肉 ポテタマサラダ フルーツ	米飯 ワンタンスープ マーボートーフ バンバンジーサラダ 杏仁豆腐	米飯 クリームシチュー サケフライ タルタルソース 海草サラダ コーヒーゼリー	塩ラーメン 米飯 餃子 春雨サラダ フルーツ白玉	
摂取量	エネルギー : 2501 kcal 蛋白質 : 101.3 g 脂 質 : 88.6 g 炭水化物 : 315.2 g 塩 分 : 8.8 g	エネルギー : 2600 kcal 蛋白質 : 90.7 g 脂 質 : 71.7 g 炭水化物 : 383.7 g 塩 分 : 9.5 g	エネルギー : 2563 kcal 蛋白質 : 96.5 g 脂 質 : 92.2 g 炭水化物 : 324.6 g 塩 分 : 9.3 g	エネルギー : 2708 kcal 蛋白質 : 92.1 g 脂 質 : 78.9 g 炭水化物 : 388.0 g 塩 分 : 7.9 g	エネルギー : 1662 kcal 蛋白質 : 57.5 g 脂 質 : 44.7 g 炭水化物 : 249.0 g 塩 分 : 7.1 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2019年12月23日(月)	2019年12月24日(火)	2019年12月25日(水)	2019年12月26日(木)	2019年12月27日(金)
朝食	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 納豆 味付けのり	パン 牛乳 ウインナーソテー プレーンオムレツ ほうれん草とコーンのソテー キャベツのスープ	米飯 みそ汁 卵焼き もやしの炒め物 のり佃煮	米飯 みそ汁 魚の塩焼き 野菜の煮付け ふりかけ	
昼食	米飯 鮭のねぎみそ焼き 春菊のごまあえ さつまいものレモン煮 ミートボール フルーツ	米飯 クリームコロッケ イカリングフライ つくね串照焼 いんげんのしょうが炒め カラフル野菜のピクルス フルーツ	米飯 鶏の照り焼き シュウマイ 小松菜とかにかまの和え物 中華炒め フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き 厚焼き卵 野菜の炒め煮 ブロッコリーの梅かつ お和え フルーツ	
夕食	チャーハン わかめスープ 豚肉の角煮 もやしとニラのお浸し 杏仁プリン	ビッグチキン ミネストローネ 米飯 キャベツのサラダ ショートケーキ サイダー	米飯 ポークストロガノフ 揚げだし豆腐 ほうれん草としめじの和え物 アイスクリーム		
摂取量	エネルギー : 2591 kcal 蛋白質 : 85.5 g 脂 質 : 85.7 g 炭水化物 : 354.0 g 塩 分 : 13.0 g	エネルギー : 2827 kcal 蛋白質 : 84.5 g 脂 質 : 95.5 g 炭水化物 : 398.7 g 塩 分 : 9.5 g	エネルギー : 2988 kcal 蛋白質 : 88.6 g 脂 質 : 120.1 g 炭水化物 : 367.5 g 塩 分 : 9.5 g	エネルギー : 1476 kcal 蛋白質 : 79.1 g 脂 質 : 26.2 g 炭水化物 : 219.6 g 塩 分 : 7.7 g	