

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2020年1月6日(月)	2020年1月7日(火)	2020年1月8日(水)	2020年1月9日(木)	2020年1月10日(金)
朝食					米飯 みそ汁 魚の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 ふりかけ
昼食					米飯 鶏肉から揚げ 野菜の煮付け ビーフンソテー ほうれん草の磯辺和え つけもの
摂取量					エネルギー : 1546 kcal 蛋白質 : 55.8 g 脂 質 : 38.5 g 炭水化物 : 232.9 g 塩 分 : 7.1 g

〇〇 献立表 〇〇

[南会津高校]

区分	2020年1月13日(月)	2020年1月14日(火)	2020年1月15日(水)	2020年1月16日(木)	2020年1月17日(金)
朝食		米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 大豆とひじきの煮物 納豆	パン スープ オムレツ じゃがいもとツナの煮物 キャンディーチーズ	米飯 みそ汁 がんもの煮付け もやしの炒め物 昆布の佃煮	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 里芋の煮物 ふりかけ
昼食	米飯 ササミチーズカツ ミニハンバーグ 金平ごぼう 小松菜とかにかまの和え物 フルーツ	米飯 はんぺんのフライ つくね串照焼 ブロッコリーとワカメの和え物 れんこんとさつま揚げの煮物 つけもの	米飯 豚肉のカレー焼き チーズドッグ さつまいものレモン煮 青梗菜と竹輪のオイスター炒め フルーツ	米飯 エビフライ ミートボール まいたけと竹輪のきんぴら 春菊のわさび和え フルーツ	
夕食	スパゲティ・ナポリタン わかめスープ アメリカンドッグ 大根サラダ アイスクリーム	ポークカレー 牛乳 和風サラダ フルーツ	米飯 すいとん カレイの野菜あんかけ 枝豆とひじきのサラダ コーヒーゼリー		
摂取量	エネルギー : 2622 kcal 蛋白質 : 99.9 g 脂 質 : 78.6 g 炭水化物 : 367.1 g 塩 分 : 9.1 g	エネルギー : 2585 kcal 蛋白質 : 86.8 g 脂 質 : 78.8 g 炭水化物 : 373.3 g 塩 分 : 11.9 g	エネルギー : 2761 kcal 蛋白質 : 101.1 g 脂 質 : 82.3 g 炭水化物 : 387.9 g 塩 分 : 8.7 g	エネルギー : 1436 kcal 蛋白質 : 44.9 g 脂 質 : 28.9 g 炭水化物 : 241.5 g 塩 分 : 7.0 g	

〇〇 献立表 〇〇

[南会津高校]

区分	2020年1月20日(月)	2020年1月21日(火)	2020年1月22日(水)	2020年1月23日(木)	2020年1月24日(金)
朝食	ロールパン コンソメスープ 牛乳 ハムエッグ ブロッコリーソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 魚の塩焼き 野菜の煮付け 納豆	パン キャベツのスープ ウインナー ミックスベジソテー フルーツヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 大根の煮物 味付けのり	米飯 みそ汁 いり豆腐 ほうれん草のなめ茸和え ふりかけ
昼食	米飯 さかなの磯辺揚げ 彩り野菜のさっぱり炒め プチグラタン キャベツの辛子和え フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き 春菊のジャコポソ酢和え かぼちやの煮付け まいたけと竹輪のきんぴら キャンディーチーズ	米飯 豚カツ れんこんの金平 きのこのさつと煮 小松菜とかにかまの和え物 フルーツ	米飯 鶏の照り焼き 厚焼き卵 野菜の煮付け ほうれん草の磯辺和え フルーツ	米飯 白身魚フライ ミートボール ごぼうの甘辛煮 ブロッコリーのピーナツ和え フルーツ
夕食	しそご飯 みそ汁 豚肉の中華風煮込み マカロニサラダ フルーツ	米飯 若鶏のクリーム煮 ジャーマンポテト 大根サラダ りんごゼリー	米飯 けんちん汁 カレイの煮つけ 厚揚げでキムチピザ コーヒーゼリー	チャーシューめん 枝豆ごはん 餃子 杏仁豆腐	
摂取量	エネルギー : 2540 kcal 蛋白質 : 103.6 g 脂 質 : 84.1 g 炭水化物 : 331.4 g 塩 分 : 8.8 g	エネルギー : 2564 kcal 蛋白質 : 107.0 g 脂 質 : 64.8 g 炭水化物 : 371.5 g 塩 分 : 11.3 g	エネルギー : 2594 kcal 蛋白質 : 107.9 g 脂 質 : 89.2 g 炭水化物 : 330.5 g 塩 分 : 10.4 g	エネルギー : 2548 kcal 蛋白質 : 103.8 g 脂 質 : 65.5 g 炭水化物 : 371.2 g 塩 分 : 9.6 g	エネルギー : 1587 kcal 蛋白質 : 57.5 g 脂 質 : 43.0 g 炭水化物 : 233.3 g 塩 分 : 6.2 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2020年 1月27日(月)	2020年 1月28日(火)	2020年 1月29日(水)	2020年 1月30日(木)	2020年 1月31日(金)
朝食	パン スープ 牛乳 ボイルウインナー スクランブルエッグ フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 大根のそぼろ煮 モヤシのツナ和え 納豆	パン コンメスープ 牛乳 ウインナー 彩り野菜のソテー フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 とろろ芋 大根のきんぴら風 味付けのり	米飯 みそ汁 さんま生姜煮 春菊と竹輪のバター醬 油炒め ふりかけ
昼食	米飯 魚の塩焼き つくね串照焼 ブロッコリーとツナの サラダ かぼちやの煮付け フルーツ	米飯 煮込みハンバーグ エビ寄せフライ ひじきの煮物 菜の花和え キヤンディーチーズ	米飯 ささみのしそ巻き天 シユウマイ 金平ごぼう ほうれん草のからし和 え フルーツ	米飯 豚肉のロールまき 切り昆布の煮物 大学イモ 白菜のごま和え フルーツ	米飯 エビカツレツ 筑前煮 舞茸とピーマンの炒め 煮 小松菜とかにかまの和 え物 フルーツ
夕食	米飯 クラムチャウダー チキンソテー、トマト ソース 生野菜 プリン	炊き込みご飯 すまし汁 おでん 白菜とほうれん草のポ ン酢和え フルーツ	米飯 かきたま汁 肉じゃが 野菜のサラダ フルーツ	チャーハン わかめスープ 春巻き 鶏ささ身サラダ コーヒーゼリー	
摂取量	エネルギー : 2724 kcal 蛋白質 : 107.1 g 脂 質 : 98.8 g 炭水化物 : 341.3 g 塩 分 : 10.7 g	エネルギー : 2518 kcal 蛋白質 : 97.1 g 脂 質 : 62.8 g 炭水化物 : 386.0 g 塩 分 : 11.8 g	エネルギー : 2492 kcal 蛋白質 : 92.7 g 脂 質 : 81.8 g 炭水化物 : 339.7 g 塩 分 : 7.5 g	エネルギー : 2630 kcal 蛋白質 : 85.1 g 脂 質 : 70.7 g 炭水化物 : 402.1 g 塩 分 : 9.6 g	エネルギー : 1374 kcal 蛋白質 : 51.1 g 脂 質 : 25.4 g 炭水化物 : 229.1 g 塩 分 : 5.6 g