

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2020年 2月 3日(月)	2020年 2月 4日(火)	2020年 2月 5日(水)	2020年 2月 6日(木)	2020年 2月 7日(金)
朝食	パン 牛乳 オムレツ ツナサラダ バナナヨーグルト	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 菜の花和え 納豆 牛乳	パン ほうれん草のスープ グリルハム 野菜ソテー ヨーグルト 野菜ジュース	米飯 牛乳 みそ汁 にら玉 切り干し大根の炒め煮 のり佃煮	麦ご飯 みそ汁 いり豆腐 とろろ芋 ふりかけ
昼食	米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き ミートボール 切り干し大根の煮付け ほうれん草のごまあえ フルーツ	米飯 豚肉の甘酢いため エビ入りシューマイ さつまいものレモン煮 小松菜のお浸し つけもの	米飯 鶏肉の南部焼き 里芋の味付け揚げ ほうれん草としめじの和え物 キャロットラペ フルーツ	米飯 イカフライ つくね串照焼 五目金平 ブロッコリーとワカメの和え物 たくあん漬	米飯 メンチカツ ウインナー ブロッコリーの梅かつ お和え 焼きそば キャンディーチーズ
夕食	巻き寿司 いなり寿司 けんちん汁 鶏肉のカリカリソテー ・温野菜添 五目煮 杏仁プリン	米飯 みそ汁 マーボートーフ 春雨の中華和え 餃子 ぽんかん コーヒーゼリー	米飯 みそ汁 豚肉の角煮 きゅうりとワカメの酢の物 マカロニサラダ フルーツ	スパゲティ・ミートソース 白菜のスープ チーズドッグ 野菜サラダ フルーツ	
摂取量	エネルギー : 2822 kcal 蛋白質 : 106.1 g 脂 質 : 103.6 g 炭水化物 : 359.7 g 塩 分 : 12.2 g	エネルギー : 2855 kcal 蛋白質 : 99.5 g 脂 質 : 91.3 g 炭水化物 : 396.5 g 塩 分 : 9.6 g	エネルギー : 2978 kcal 蛋白質 : 89.2 g 脂 質 : 110.6 g 炭水化物 : 392.9 g 塩 分 : 13.1 g	エネルギー : 2358 kcal 蛋白質 : 80.6 g 脂 質 : 59.4 g 炭水化物 : 365.0 g 塩 分 : 12.6 g	エネルギー : 1571 kcal 蛋白質 : 51.1 g 脂 質 : 37.9 g 炭水化物 : 246.9 g 塩 分 : 7.7 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2020年 2月10日(月)	2020年 2月11日(火)	2020年 2月12日(水)	2020年 2月13日(木)	2020年 2月14日(金)
朝食	パン 牛乳 ウインナーソテー ボイル野菜 フルーツヨーグルト 野菜スープ		ロールパン コーンスープ ボイルフランク 野菜のソテー フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 ツナおろし 生揚げのそばろ煮 納豆 牛乳	米飯 みそ汁 焼きししゃも 小松菜のオイスター炒め 味付けのり
昼食	米飯 魚の塩焼き カニカマ卵ロール がんもの煮付け 春菊のお浸し フルーツ		米飯 ミートボールの甘辛煮 エビ寄せフライ ほうれん草のお浸し かぼちやの煮付け つけもの	米飯 チキン南蛮 ボイルブロッコリー 大根のきんぴら 大豆とひじきの煮物 フルーツ	米飯 ハムカツ ごぼうの甘辛煮 春菊のわさび和え ナポリタンソテー フルーツ
夕食			米飯 豚汁 カレイの煮つけ 菜の花のからし和え フルーツ プリン	ハヤシライス 牛乳 ポテトサラダ アイスクリーム フルーツ	
摂取量	エネルギー :1379 kcal 蛋白質 : 58.2 g 脂 質 : 38.9 g 炭水化物 : 196.4 g 塩 分 : 6.8 g		エネルギー :2648 kcal 蛋白質 : 97.4 g 脂 質 : 77.9 g 炭水化物 : 383.7 g 塩 分 : 11.3 g	エネルギー :3073 kcal 蛋白質 : 102.2 g 脂 質 : 104.5 g 炭水化物 : 416.3 g 塩 分 : 9.8 g	エネルギー :1402 kcal 蛋白質 : 50.7 g 脂 質 : 22.3 g 炭水化物 : 239.5 g 塩 分 : 7.0 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2020年 2月17日(月)	2020年 2月18日(火)	2020年 2月19日(水)	2020年 2月20日(木)	2020年 2月21日(金)
朝食	パン ミルクスープ ミートオムレツ ウインナーソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 ほうれん草のしらす和え 味付けのり 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ モヤシのツナ和え ヨーグルト	米飯 みそ汁 がんもの煮付け ほうれん草のソテー ふりかけ 納豆	米飯 みそ汁 焼きさつま揚げ にんじんのピーナツ和え 温泉卵
昼食	米飯 さばの竜田揚げ カニシュウマイ きのことピーマンの塩 昆布炒め 春菊のゆずポン酢和え フルーツ	米飯 チーズハンバーグ フライドポテト チンゲン菜のソテー 切り昆布の煮物 さくら大根漬け	米飯 鶏肉から揚げ 焼きそば カラフルピーマンソテー ほうれん草としめじの和え物 フルーツ	米飯 サケフライ つくね串照焼 さつま芋と人参のきんぴら 小松菜としらす干しの和え物 つけもの	米飯 ソースカツ カニカマ卵ロール ジャガイモのベーコン炒め ボイルブロッコリー フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 鶏肉のおろししょうゆ 焼き 肉じゃが フルーツ	スタミナ丼 わかめスープ 豆腐のきのこあんかけ 根菜と豆のサラダ フルーツ	えびピラフ 牛乳 ロールキャベツ ポテトサラダ フルーツ	けんちんうどん わかめご飯 かき揚げ モヤシときゅうりのナムル カスタードプリン	
摂取量	エネルギー : 2730 kcal 蛋白質 : 98.6 g 脂 質 : 108.8 g 炭水化物 : 324.3 g 塩 分 : 9.6 g	エネルギー : 2798 kcal 蛋白質 : 102.0 g 脂 質 : 84.5 g 炭水化物 : 399.3 g 塩 分 : 11.9 g	エネルギー : 2645 kcal 蛋白質 : 89.4 g 脂 質 : 89.5 g 炭水化物 : 359.0 g 塩 分 : 10.6 g	エネルギー : 2468 kcal 蛋白質 : 95.4 g 脂 質 : 64.7 g 炭水化物 : 361.1 g 塩 分 : 10.1 g	エネルギー : 1575 kcal 蛋白質 : 48.9 g 脂 質 : 44.9 g 炭水化物 : 230.1 g 塩 分 : 6.7 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2020年 2月24日(月)	2020年 2月25日(火)	2020年 2月26日(水)	2020年 2月27日(木)	2020年 2月28日(金)
朝食		米飯 みそ汁 野菜の卵とじ 納豆 味付けのり 牛乳	ロールパン かぼちゃのスープ オムレツ ボイルウインナー ほうれん草のソテー フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 ハムエッグ もやしのポン酢和え 味付けのり 牛乳	米飯 みそ汁 焼き魚 キャベツのソテー ふりかけ
昼食		米飯 鶏の照り焼き ひじき煮 アスパラのベーコンソテー 小松菜のお浸し つけもの	米飯 豚肉しょうが焼き ポテトモチ 切り干し大根の煮付け もやしとワカメのポン酢和え フルーツ	米飯 ササミチーズカツ 焼きビーフン 里芋と野菜の煮物 ほうれん草のからし和え つけもの	米飯 ポークチャップ 竹輪とれんこんのピリ辛煮 厚焼き卵 きゅうりとじゃこの和え物 フルーツ
夕食		米飯 わかめスープ さばの味噌煮 ぜんまいと人参のナムル コーヒー牛乳 シュウマイ	米飯 はるさめスープ 鶏肉のチーズ焼き ポテタマサラダ フルーツ	スパゲティ・ナポリタン ハンバーグ 野菜サラダ ロールケーキ コンソメスープ	
摂取量		エネルギー : 2681 kcal 蛋白質 : 101.9 g 脂 質 : 80.4 g 炭水化物 : 372.9 g 塩 分 : 10.0 g	エネルギー : 2681 kcal 蛋白質 : 106.0 g 脂 質 : 93.0 g 炭水化物 : 343.8 g 塩 分 : 8.7 g	エネルギー : 2939 kcal 蛋白質 : 111.1 g 脂 質 : 92.7 g 炭水化物 : 401.8 g 塩 分 : 9.8 g	エネルギー : 1490 kcal 蛋白質 : 63.8 g 脂 質 : 35.8 g 炭水化物 : 217.6 g 塩 分 : 5.5 g