

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2020年 4月13日(月)	2020年 4月14日(火)	2020年 4月15日(水)	2020年 4月16日(木)	2020年 4月17日(金)
朝食		米飯 みそ汁 卵とじ ブロッコリーのサラダ 納豆 牛乳	パン 牛乳 オムレツ ハムと野菜のソテー ヨーグルト コーンスープ	米飯 みそ汁 さんまのかば焼き 春雨のソテー のり佃煮 牛乳	米飯 みそ汁 ツナいり豆腐 里芋とひじきの煮物 ふりかけ
昼食		米飯 アジの磯辺揚げ プチグラタン なすのみそ炒め さつまいものレモン煮 水菜と桜海老のサラダ	米飯 ささみのしそ巻き天 きぬさやとえのきの炒め物 がんと野菜の煮付け 菜の花のお浸し フルーツ	米飯 エビフライ カニシュウマイ 五目金平 春雨の華風和え フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き ブロッコリーのマヨネーズ焼き 大豆と昆布の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ
夕食	五目チャーハン 中華スープ 鶏肉の南蛮漬け 大根サラダ ユーヒーゼリー	菜飯 豚汁 チーズインはんぺんフライ 野菜サラダ フルーツ	米飯 みそ汁 回鍋肉 ツナサラダ 青リンゴゼリー カルピス	スパゲティ・ナポリタン 米飯 ジュリエヌスープ タンドリーチキン 野菜サラダ カスタードプリン	
摂取量	エネルギー :1027 kcal 蛋白質 : 36.1 g 脂 質 : 40.9 g 炭水化物 : 121.9 g 塩 分 : 4.3 g	エネルギー :2528 kcal 蛋白質 : 92.9 g 脂 質 : 73.4 g 炭水化物 : 361.4 g 塩 分 : 9.8 g	エネルギー :2611 kcal 蛋白質 : 82.5 g 脂 質 : 93.9 g 炭水化物 : 350.1 g 塩 分 : 10.5 g	エネルギー :2931 kcal 蛋白質 : 96.0 g 脂 質 : 75.4 g 炭水化物 : 449.6 g 塩 分 : 9.8 g	エネルギー :1475 kcal 蛋白質 : 54.8 g 脂 質 : 33.2 g 炭水化物 : 236.0 g 塩 分 : 8.7 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2020年 4月20日(月)	2020年 4月21日(火)	2020年 4月22日(水)	2020年 4月23日(木)	2020年 4月24日(金)	2020年 4月25日(土)
朝食		米飯 みそ汁 巣ごもり卵 ひじき煮付け ふりかけ	ぶどうパン 野菜スープ ポイルウインナー スパゲティサラダ 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き 生揚げのそぼろ煮 味付けのり	米飯 とろろ芋 野菜の煮付け たくあん漬 みそ汁	米飯 みそ汁 魚の塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し のり佃煮 牛乳
昼食		米飯 さばの竜田揚げ まいたけと竹輪のきんぴら いんげんのごま和え フルーツ つくね串照焼	米飯 鶏肉の香味焼き エビ寄せフライ ほうれん草のからし和え ごぼうの明太子炒め フルーツ	米飯 チンジャオロース チキンナゲット ほうれん草の磯辺和え れんこんの金平風 フルーツ	米飯 白身魚フライ 厚焼き卵 ジャガイモのベーコン炒め 菜の花のからし和え フルーツ	米飯 チーズハンバーグ エビカツ いんげんのごま和え 大豆とひじきの煮物 フルーツ
夕食	米飯 田舎汁 カレイの野菜あんかけ 餃子 プリン	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 きゃべつのゆかり和え 牛乳	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ 杏仁豆腐 チーズドック	天ぷらうどん わかめご飯 モヤシときゅうりのナムル アイスクリーム 牛乳	米飯 みそ汁 肉豆腐 中華サラダ シュークリーム	
摂取量	エネルギー :1024 kcal 蛋白質 : 35.7 g 脂 質 : 22.7 g 炭水化物 : 165.8 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー :2521 kcal 蛋白質 : 96.5 g 脂 質 : 79.1 g 炭水化物 : 342.4 g 塩 分 : 8.5 g	エネルギー :2841 kcal 蛋白質 : 95.4 g 脂 質 : 112.4 g 炭水化物 : 350.1 g 塩 分 : 9.8 g	エネルギー :2805 kcal 蛋白質 : 100.6 g 脂 質 : 80.5 g 炭水化物 : 407.7 g 塩 分 : 11.8 g	エネルギー :2504 kcal 蛋白質 : 88.8 g 脂 質 : 65.0 g 炭水化物 : 376.2 g 塩 分 : 9.7 g	エネルギー :1809 kcal 蛋白質 : 66.2 g 脂 質 : 58.8 g 炭水化物 : 245.0 g 塩 分 : 7.3 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2020年 4月27日(月)	2020年 4月28日(火)	2020年 4月29日(水)	2020年 4月30日(木)	2020年 5月 1日(金)
朝食					米飯 みそ汁 グリルハム 大根のおかか煮 味付けのり
昼食					米飯 鶏の照り焼き ウインナー 厚焼き卵 インゲンとエビボール の煮付け 野菜ソテー フルーツ
夕食				味噌ラーメン 米飯 えびチリソース ブロッコリーとワカメ の和え物 フルーツ	
摂取量				エネルギー : 916 kcal 蛋白質 : 43.5 g 脂 質 : 13.1 g 炭水化物 : 152.2 g 塩 分 : 4.9 g	エネルギー : 1604 kcal 蛋白質 : 57.2 g 脂 質 : 54.1 g 炭水化物 : 211.6 g 塩 分 : 8.3 g