

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2020年 5月 4日(月)	2020年 5月 5日(火)	2020年 5月 6日(水)	2020年 5月 7日(木)	2020年 5月 8日(金)
朝食					米飯 みそ汁 れんこんとさつま揚げ の煮物 金平ごぼう 味付けのり
昼食					アジフライ 焼きそば ボイルブロッコリー じゃが芋のごまみそ煮 つぼ漬け フルーツ
夕食				ポークカレー コーヒー牛乳 レタスとトマトのサラダ プリン	
摂取量				エネルギー : 1106 kcal 蛋白質 : 26.3 g 脂 質 : 38.4 g 炭水化物 : 159.2 g 塩 分 : 5.1 g	エネルギー : 1193 kcal 蛋白質 : 42.4 g 脂 質 : 36.5 g 炭水化物 : 168.4 g 塩 分 : 8.5 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2020年 5月11日(月)	2020年 5月12日(火)	2020年 5月13日(水)	2020年 5月14日(木)	2020年 5月15日(金)
朝食		米飯 みそ汁 生揚げとニラの炒め物 切り干し大根の煮付け 味付けのり 牛乳	パ ン 牛乳 目玉焼き シーチキンサラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 きゅうりのなめ茸和え 牛乳	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 ワカメのツナ和え ふりかけ
昼食		米飯 ささみのしそ巻き天 鮭のから揚げ 野菜の煮付け 小松菜のお浸し フルーツ	米飯 エビカツレツ ほうれん草とコーンの ソテー プチグラタン つぼ漬け キャンディーチーズ	米飯 ハンバーグ ハズとピーマンの味噌炒め 大学イモ たけのこの土佐煮 フルーツ	米飯 はんぺんのチーズフライ ごぼうの甘辛煮 じゃが芋とピーマンの 炒め ボイルブロッコリー フルーツ
夕食	米飯 白菜のスープ カレーの野菜あんかけ 中華サラダ オレンジゼリー	米飯 わかめスープ 豚カツ 豆腐の華風煮 牛乳	米飯 みそ汁 ビッグチキン スパゲティサラダ フルーツ	焼きそば アメリカンドッグ 大根サラダ コーヒーゼリー わかめスープ	
摂取量	エネルギー : 780 kcal 蛋白質 : 31.9 g 脂 質 : 8.5 g 炭水化物 : 135.9 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 2471 kcal 蛋白質 : 97.9 g 脂 質 : 71.2 g 炭水化物 : 345.2 g 塩 分 : 6.7 g	エネルギー : 2374 kcal 蛋白質 : 77.3 g 脂 質 : 81.5 g 炭水化物 : 324.0 g 塩 分 : 8.4 g	エネルギー : 2567 kcal 蛋白質 : 66.5 g 脂 質 : 82.5 g 炭水化物 : 380.4 g 塩 分 : 12.2 g	エネルギー : 1394 kcal 蛋白質 : 40.8 g 脂 質 : 30.9 g 炭水化物 : 231.1 g 塩 分 : 5.8 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2020年 5月18日(月)	2020年 5月19日(火)	2020年 5月20日(水)	2020年 5月21日(木)	2020年 5月22日(金)
朝食		米飯 みそ汁 野菜の卵とじ 大根サラダ 味付けのり 牛乳	パン 牛乳 ウインナーソテー オムレツ 野菜サラダ フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 がんもの煮付け 小松菜の煮浸し 牛乳	米飯 みそ汁 焼き魚 ほうれん草のお浸し きやらぶき
昼食		わかめご飯 さわらの西京焼き ミートボール アスパラのコーンソテー 大豆とひじきの煮物 フルーツ	米飯 ピーマンの豚肉まき焼き カニカマ卵ロール れんこんの金平風 ほうれん草の磯辺和え さくら大根漬け	米飯 鶏肉から揚げ 焼きそば ブロッコリーとワカメ の和え物 エビ入りシューマイ フルーツ	米飯 豚肉のみそ風味炒め エビ寄せフライ さつまいものチーズ焼き 春菊のお浸し フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 煮込みハンバーグ ポテトサラダ プリン	米飯 中華スープ チキン南蛮 ブロッコリーのサラダ フルーツ	米飯 みそ汁 鮭のホイル焼き 肉豆腐 青リンゴゼリー 牛乳	スパゲティ・ミートソース コンソメスープ 野菜サラダ 杏仁豆腐 牛乳	
摂取量	エネルギー :1196 kcal 蛋白質 : 36.4 g 脂 質 : 41.3 g 炭水化物 : 168.0 g 塩 分 : 6.2 g	エネルギー :2512 kcal 蛋白質 : 97.9 g 脂 質 : 71.3 g 炭水化物 : 358.2 g 塩 分 : 8.7 g	エネルギー :2575 kcal 蛋白質 : 109.7 g 脂 質 : 83.1 g 炭水化物 : 338.6 g 塩 分 : 8.8 g	エネルギー :2530 kcal 蛋白質 : 85.8 g 脂 質 : 78.4 g 炭水化物 : 355.0 g 塩 分 : 9.6 g	エネルギー :1402 kcal 蛋白質 : 59.5 g 脂 質 : 23.8 g 炭水化物 : 226.5 g 塩 分 : 3.9 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	2020年 5月25日(月)	2020年 5月26日(火)	2020年 5月27日(水)	2020年 5月28日(木)	2020年 5月29日(金)
朝食		米飯 みそ汁 高野豆腐と竹輪の煮物 スパゲティサラダ のり佃煮 牛乳	パ ン コーヒー牛乳 スクランブルエッグ 和風サラダ バナナヨーグルト	米飯 みそ汁 いり豆腐 ほうれん草としめじの 和え物 味付けのり	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 もやしとニラのお浸し ふりかけ 牛乳
昼食		米飯 さばの味噌煮 春雨のソテー ブロッコリーとツナの サラダ ゆで卵 フルーツ	米飯 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 ウインナー ボイルブロッコリー キャンディーチーズ	米飯 メンチカツ カラフルピーマンソテ ー 春菊のお浸し プチグラタン フルーツ	米飯 ハンバーグときのこの ソース エビ入りシューマイ 切り干し大根の煮付け 菜の花和え フルーツ
夕食	チキンライス コーンスープ ハムカツ シュークリーム	天ぷらうどん 豆腐サラダ フルーツ 牛乳	米飯 みそ汁 サケフライ 中華サラダ オレンジゼリー 牛乳	チキンカレー 牛乳 大根サラダ カスタードプリン	
摂取量	エネルギー : 941 kcal 蛋白質 : 28.1 g 脂 質 : 30.3 g 炭水化物 : 134.0 g 塩 分 : 4.8 g	エネルギー : 2570 kcal 蛋白質 : 103.7 g 脂 質 : 75.9 g 炭水化物 : 348.7 g 塩 分 : 10.9 g	エネルギー : 2666 kcal 蛋白質 : 107.0 g 脂 質 : 95.3 g 炭水化物 : 332.6 g 塩 分 : 8.7 g	エネルギー : 2698 kcal 蛋白質 : 82.8 g 脂 質 : 93.2 g 炭水化物 : 365.9 g 塩 分 : 8.2 g	エネルギー : 1574 kcal 蛋白質 : 58.2 g 脂 質 : 40.9 g 炭水化物 : 240.3 g 塩 分 : 6.5 g