

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	令和 6年 5月 1日(水)	令和 6年 5月 2日(木)
朝食	食パン (いちごジャム) 牛乳 プレーンオムレツ ハムと野菜のソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 レンコンとさつま揚げの煮物 金平ごぼう 味付けのり 目玉焼き
昼食	米飯 はんぺんのチーズフライ つくね串照焼 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	米飯 さばの味噌煮 ちくわの磯辺揚げ 大根の煮物 インゲンのごま和え メンコちゃんゼリー
夕食	ポークカレー コーヒー牛乳 レタスと玉ねぎのサラダ ポテトコロケ プリン	
給与量	エネルギー : 2625 kcal たんぱく質 : 87.3 g 脂 質 : 90.7 g 炭水化物 : 389.7 g 食塩相当量 : 9.9 g	エネルギー : 1590 kcal たんぱく質 : 53.7 g 脂 質 : 49.5 g 炭水化物 : 242.2 g 食塩相当量 : 8.2 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 5月 7日(火)	令和 6年 5月 8日(水)	令和 6年 5月 9日(木)	令和 6年 5月 10日(金)
朝食		米飯 みそ汁 ウインナーと野菜の ソテー きゅうりのなめ茸和 え 納豆	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 生揚げとにらの炒め 物 切り干し大根煮 味付けのり
昼食		米飯 ささみのしそ巻き天 ぷら 厚焼き玉子 野菜の煮付け 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 さわらの西京焼き ほうれん草とコーン のソテー ポテトのチーズ焼き キャンディチーズ フルーツ	米飯 ハンバーグ なすとピーマンの味 噌炒め 大学芋 たけのこの土佐煮 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 プリン	米飯 みそ汁 ビッグチキン スパゲティサラダ フルーツ	
給与量	エネルギー : 809 kcal たんぱく質: 43.0 g 脂 質 : 9.7 g 炭水化物 : 142.5 g 食塩相当量: 3.4 g	エネルギー : 2444 kcal たんぱく質: 101.7 g 脂 質 : 75.9 g 炭水化物 : 351.4 g 食塩相当量: 7.1 g	エネルギー : 2847 kcal たんぱく質: 117.2 g 脂 質 : 124.1 g 炭水化物 : 329.9 g 食塩相当量: 9.2 g	エネルギー : 2942 kcal たんぱく質: 88.8 g 脂 質 : 70.5 g 炭水化物 : 509.8 g 食塩相当量: 9.8 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 5月13日(月)	令和 6年 5月14日(火)	令和 6年 5月15日(水)	令和 6年 5月16日(木)	令和 6年 5月17日(金)
朝食		米飯 みそ汁 スクランブルエッグ 野菜ソテー 味付けのり	食パン (マーマレード) 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 がんもどきの煮付け 小松菜の煮びたし 納豆	米飯 みそ汁 焼き魚 ほうれん草のお浸し ヨーグルト
昼食		わかめご飯 エビフライ ミートボール アスパラのコーンソテー 里芋の煮物 フルーツ	米飯 豚肉のみそ風味炒め えび寄せフライ さつま芋のチーズ焼き 菜の花のお浸し フルーツ	米飯 ピーマンの豚肉巻き焼き えび入りシュウマイ 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 鶏肉のから揚げ 焼きそば ブロッコリーとわかめの和え物 厚焼き玉子 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	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	米飯 みそ汁 サケのホイル焼き 肉豆腐 もものゼリー つけもの	
給与量	エネルギー :1042 kcal たんぱく質: 40.5 g 脂 質 : 37.9 g 炭水化物 : 143.2 g 食塩相当量: 3.3 g	エネルギー :2400 kcal たんぱく質: 77.5 g 脂 質 : 78.9 g 炭水化物 : 360.3 g 食塩相当量: 7.4 g	エネルギー :2797 kcal たんぱく質: 117.5 g 脂 質 : 95.2 g 炭水化物 : 386.9 g 食塩相当量: 9.1 g	エネルギー :3268 kcal たんぱく質: 118.7 g 脂 質 : 89.7 g 炭水化物 : 507.8 g 食塩相当量: 12.1 g	エネルギー :1599 kcal たんぱく質: 65.1 g 脂 質 : 49.0 g 炭水化物 : 232.7 g 食塩相当量: 5.2 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 5月20日(月)	令和 6年 5月21日(火)	令和 6年 5月22日(水)	令和 6年 5月23日(木)	令和 6年 5月24日(金)
朝食		米飯 みそ汁 高野豆腐と竹輪の煮物 マカロニサラダ 納豆	食パン (マーガリン) コーヒー牛乳 スクランブルエッグ 野菜サラダ フルーツヨーグルト	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 ピリ辛さんま もやしとにらのお浸し のりたま 牛乳
昼食		米飯 さばの味噌煮 筑前煮 春雨のソテー ブロッコリーとツナの サラダ メンコちゃんゼリー	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 キャンディチーズ	米飯 メンチカツ カラフルピーマンソテ ー 小松菜のおひたし ブロッコリーのマヨネ ーズ焼き みかん缶	米飯 ハンバーグときのこの ソース カニシュウマイ 切り干し大根の煮付け 菜の花のピーナツ和え 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 肉豆腐 おにぎり フルーツ	米飯 豚汁 さけフライ 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 アイスクリーム	
給与量	エネルギー :1024 kcal たんぱく質: 37.9 g 脂 質 : 32.3 g 炭水化物 : 153.1 g 食塩相当量: 5.1 g	エネルギー :2749 kcal たんぱく質: 114.9 g 脂 質 : 76.7 g 炭水化物 : 422.5 g 食塩相当量: 7.9 g	エネルギー :2678 kcal たんぱく質: 105.2 g 脂 質 : 106.5 g 炭水化物 : 347.1 g 食塩相当量: 8.7 g	エネルギー :2694 kcal たんぱく質: 79.0 g 脂 質 : 98.1 g 炭水化物 : 393.8 g 食塩相当量: 7.5 g	エネルギー :1728 kcal たんぱく質: 68.1 g 脂 質 : 48.8 g 炭水化物 : 266.6 g 食塩相当量: 6.6 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 5月 27日(月)	令和 6年 5月 28日(火)	令和 6年 5月 29日(水)	令和 6年 5月 30日(木)	令和 6年 5月 31日(金)
朝食		米飯 みそ汁 もやしとハムの炒め 納豆 味付けのり	パン 野菜スープ ミートボール オムレツ ヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 焼き魚 小松菜と油揚げの煮浸し のり佃煮	米飯 みそ汁 焼きさつまあげ 切り干し大根のソテー 味付けのり
昼食		米飯 魚の塩焼き ポイルブロッコリー 厚焼き玉子 五目金平 菜の花和え フルーツ	米飯 煮込みハンバーグ 錦糸玉子 里芋の味付け揚げ ほうれん草のソテー パイン缶	米飯 ひとくちカツ 春巻き ほうれん草とコーンのソテー コンニャクのおかか煮 メンコちゃんゼリー	米飯 鶏肉のから揚げ 錦糸シュウマイ インゲンのごま和え オレンジ
夕食	米飯 みそ汁 ビッグチキン 豆腐のきのこあんかけ マカロニサラダ アイスクリーム	米飯 みそ汁 豚肉しょうが焼き ポテトサラダ プリン	カツカレー 牛乳 野菜サラダ コーヒーゼリー	米飯 中華スープ マーボー豆腐 中華サラダ フルーツ	
給与量	エネルギー :1174 kcal たんぱく質: 38.1 g 脂 質 : 45.5 g 炭水化物 : 158.2 g 食塩相当量: 4.2 g	エネルギー :2510 kcal たんぱく質: 110.1 g 脂 質 : 80.4 g 炭水化物 : 354.8 g 食塩相当量: 8.0 g	エネルギー :2539 kcal たんぱく質: 82.9 g 脂 質 : 90.7 g 炭水化物 : 369.4 g 食塩相当量: 10.6 g	エネルギー :1996 kcal たんぱく質: 65.9 g 脂 質 : 49.2 g 炭水化物 : 330.2 g 食塩相当量: 7.1 g	エネルギー :1395 kcal たんぱく質: 47.8 g 脂 質 : 37.7 g 炭水化物 : 224.2 g 食塩相当量: 4.4 g