

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 6月 3日(月)	令和 6年 6月 4日(火)	令和 6年 6月 5日(水)	令和 6年 6月 6日(木)	令和 6年 6月 7日(金)
朝食		米飯 みそ汁 温泉卵 根菜とさつま揚げの煮物 味付けのり 牛乳	米飯 みそ汁 がんもどきの煮付け なすとピーマンの味噌炒め のり佃煮	食パン (マーガリン) プレーンオムレツ ポイルウインナー ブロッコリーのサラダ 牛乳	米飯 みそ汁 カニメンチ 小松菜のソテー ふりかけ
昼食		米飯 鶏肉のごまみそ焼き 大豆と昆布の煮物 ブロッコリーのナムル えび入りシュウマイ キャンディチーズ	米飯 さばの竜田揚げ 金平ごぼう ポテトのマヨネーズ焼き ほうれん草のポン酢和え フルーツ	米飯 魚の照り焼き ささみのしそ巻き天ぷら 小松菜のごま和え ひじき煮 フルーツ	米飯 照焼チキン じゃが芋のベーコン炒め 菜の花のからし和え ブロッコリーのマヨネーズ焼き こんにゃくゼリー
夕食	ポークカレー コーヒー牛乳 コールスローサラダ ポテトコロケ	米飯 卵スープ 煮込みハンバーグ 春雨サラダ アイスクリーム	米飯 中華スープ 酢豚 春巻き 大根サラダ 白玉ぜんざい	冷やしサラダうどん ゆかりご飯 肉じゃが アメリカンドッグ ヨーグルト	
給与量	エネルギー :1002 kcal たんぱく質: 25.0 g 脂 質 : 34.8 g 炭水化物 : 155.0 g 食塩相当量: 4.6 g	エネルギー :2528 kcal たんぱく質: 97.7 g 脂 質 : 77.4 g 炭水化物 : 374.1 g 食塩相当量: 8.5 g	エネルギー :2682 kcal たんぱく質: 83.5 g 脂 質 : 86.8 g 炭水化物 : 407.5 g 食塩相当量: 9.4 g	エネルギー :2550 kcal たんぱく質: 107.8 g 脂 質 : 85.6 g 炭水化物 : 359.4 g 食塩相当量: 13.0 g	エネルギー :1519 kcal たんぱく質: 47.5 g 脂 質 : 39.5 g 炭水化物 : 253.5 g 食塩相当量: 5.7 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 6月10日(月)	令和 6年 6月11日(火)	令和 6年 6月12日(水)	令和 6年 6月13日(木)	令和 6年 6月14日(金)
朝食		米飯 みそ汁 焼き魚 卵とうふ 味付けのり	米飯 みそ汁 とろろ芋 炒り豆腐 味付けのり 牛乳	ロールパン (いちご ジャム) スクランブルエッグ ベーコンソテー フルーツヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き もやしとハムの華風和 え
昼食		米飯 ポークチャップ 焼きそば れんこんの金平風 ほうれん草の磯辺和え キャンディチーズ	米飯 鶏肉のから揚げ ポイルブロッコリー さつま芋煮 金平ごぼう フルーツ	米飯 さばの南蛮漬け ポテトベーコンソテー 厚焼き玉子 小松菜のごま和え パイン缶	米飯 トンカツ 里芋の煮付け 菜の花のおひたし フルーツ
夕食	チキンライス ミルクスープ エビフライ 豆とひじきのサラダ 杏仁豆腐	米飯 みそ汁 チンジャオロースー カニシュウマイ コーヒーゼリー	カレーライス 絹揚げのなめ茸のせ パプリカのマリネ フルーツ 牛乳	米飯 みそ汁 タンドリーチキン スパゲティサラダ プリン	
給与量	エネルギー :1193 kcal たんぱく質: 45.5 g 脂 質 : 53.4 g 炭水化物 : 146.2 g 食塩相当量: 4.7 g	エネルギー :2326 kcal たんぱく質: 97.0 g 脂 質 : 65.5 g 炭水化物 : 346.4 g 食塩相当量: 8.1 g	エネルギー :2612 kcal たんぱく質: 89.4 g 脂 質 : 77.4 g 炭水化物 : 411.4 g 食塩相当量: 8.2 g	エネルギー :2494 kcal たんぱく質: 99.0 g 脂 質 : 92.5 g 炭水化物 : 342.5 g 食塩相当量: 8.5 g	エネルギー :1555 kcal たんぱく質: 71.1 g 脂 質 : 39.9 g 炭水化物 : 235.3 g 食塩相当量: 5.9 g

〇〇 献立表 〇〇 【南会津高校学生寮】

区分	令和 6年 6月17日(月)	令和 6年 6月18日(火)	令和 6年 6月19日(水)	令和 6年 6月20日(木)	令和 6年 6月21日(金)
朝食		米飯 みそ汁 巣ごもり卵 がんもどきの煮付け 味付けのり	米飯 みそ汁 温泉卵 ほうれん草とベーコン のソテー 味付けのり	パン ミートインオムレツ レタスのサラダ ボイルウインナー ヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き ビーフンソテー ほうれん草のお浸し
昼食		米飯 揚げたらのきのこあん かけ カラフルピーマンソテ ー さつま芋のレモン煮 ほうれん草のピーナツ 和え さくら大根漬け	米飯 野菜の肉巻き 里芋とコンニャクの味 噌炒め 小松菜とかにかまの和 え物 ひじきと竹輪の煮物 フルーツ	米飯 さばの味噌煮 <small>下ゆしと竜田揚げ</small> 切り干し大根煮 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 ミックスフライ れんこんのピリ辛煮 さつま芋のみつ煮 ボイルブロッコリー キャンディチーズ
夕食	中華丼 中華スープ 餃子 春雨サラダ ヨーグルト	米飯 すまし汁 豚肉と野菜の香味炒め 冷や奴 もやしとコーンのサラ ダ プリン	米飯 みそ汁 鶏もも肉の生姜焼き 野菜と豆のサラダ フルーツ	冷やしソーメン 枝豆ごはん かき揚げ フルーツ	
給与量	エネルギー : 899 kcal たんぱく質 : 37.2 g 脂 質 : 22.5 g 炭水化物 : 140.6 g 食塩相当量 : 3.4 g	エネルギー : 2208 kcal たんぱく質 : 95.7 g 脂 質 : 51.8 g 炭水化物 : 353.9 g 食塩相当量 : 6.6 g	エネルギー : 2429 kcal たんぱく質 : 101.4 g 脂 質 : 72.8 g 炭水化物 : 358.8 g 食塩相当量 : 7.8 g	エネルギー : 2679 kcal たんぱく質 : 115.7 g 脂 質 : 87.7 g 炭水化物 : 375.1 g 食塩相当量 : 13.4 g	エネルギー : 1529 kcal たんぱく質 : 49.1 g 脂 質 : 35.3 g 炭水化物 : 260.8 g 食塩相当量 : 6.1 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 6月24日(月)	令和 6年 6月25日(火)	令和 6年 6月26日(水)	令和 6年 6月27日(木)	令和 6年 6月28日(金)
朝食		米飯 みそ汁 魚の塩焼き 野菜ソテー のり佃煮	米飯 みそ汁 納豆 竹輪とレンコンの煮物 味付けのり	パン パンプキンスープ オムレツ ワカメのツナ和え ヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 にら玉 厚揚げの甘煮 ふりかけ
昼食		米飯 チーズハンバーグ フライドポテト えび入りシュウマイ キャベツのからし和え 大豆とひじきの煮物 フルーツ	米飯 鶏肉のごまみそ焼き チーズドック ほうれん草のポン酢和え れんこんのピリ辛煮 フルーツ	米飯 さわらの西京焼き つくね串照焼 かぼちゃの素揚げ 五目金平 ほうれん草としめじの 和え物	米飯 鶏肉の南部焼き ひじき煮 小松菜とかにかまの和え物 ミートボール フルーツ
夕食	チャーハン エビチリ春巻き 中華風和え物 コーヒーゼリー ス-7°	米飯 みそ汁 豚肉の角煮 野菜サラダ オレンジジュース	米飯 かきたま汁 カレーの野菜あんかけ かぼちゃサラダ アイスクリーム	チキンカレー トマトのサラダ アメリカンドッグ フルーツ 牛乳	
給与量	エネルギー :1116 kcal たんぱく質: 34.6 g 脂 質 : 40.2 g 炭水化物 : 155.4 g 食塩相当量: 5.7 g	エネルギー :2834 kcal たんぱく質: 96.9 g 脂 質 : 101.7 g 炭水化物 : 403.5 g 食塩相当量: 9.4 g	エネルギー :2833 kcal たんぱく質: 107.3 g 脂 質 : 93.5 g 炭水化物 : 405.2 g 食塩相当量: 8.5 g	エネルギー :2953 kcal たんぱく質: 110.2 g 脂 質 : 115.3 g 炭水化物 : 389.5 g 食塩相当量: 9.1 g	エネルギー :1619 kcal たんぱく質: 62.0 g 脂 質 : 54.3 g 炭水化物 : 231.7 g 食塩相当量: 4.7 g