

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 7月 1日(月)	令和 6年 7月 2日(火)	令和 6年 7月 3日(水)	令和 6年 7月 4日(木)	令和 6年 7月 5日(金)
朝食		米飯 みそ汁 ツナ入り炒り豆腐 スパゲティサラダ 納豆	米飯 みそ汁 魚の塩焼き がんもどきの煮付け のり佃煮	パン ミートインオムレツ じゃが芋のベーコン炒め ヨーグルト コーヒー牛乳	米飯 みそ汁 生揚げの味噌炒め ほうれん草のごま和え とろろ芋
昼食		米飯 アジフライ シュウマイ 大豆と昆布の炒め煮 ブロッコリーとわかめの和え物 フルーツ	米飯 豚肉の立田揚げ 卵焼き カラフルピーマンソテー 菜の花のからし和え フルーツ	米飯 ささみのチリソース ゆで卵 たけのこの土佐煮 ほうれん草の磯辺和え メンコちゃんゼリー	米飯 サケのネギみそ焼き ちくわの磯辺揚げ れんこんの金平風 小松菜のおひたし フルーツ
夕食	冷やし中華 わかめご飯 餃子 フルーツ カルピス	チキンライス ポテトコロッケ 野菜サラダ 杏仁豆腐 牛乳	米飯 すまし汁 肉豆腐 胡瓜とキャベツのレモン和え アイスクリーム	米飯 中華スーパ 回鍋肉 ハンパン ジーサラダ フルーツ	
給与量	エネルギー : 832 kcal たんぱく質 : 25.8 g 脂 質 : 19.5 g 炭水化物 : 144.6 g 食塩相当量 : 5.3 g	エネルギー : 2479 kcal たんぱく質 : 88.0 g 脂 質 : 79.7 g 炭水化物 : 370.8 g 食塩相当量 : 10.3 g	エネルギー : 2463 kcal たんぱく質 : 100.4 g 脂 質 : 89.8 g 炭水化物 : 323.8 g 食塩相当量 : 9.3 g	エネルギー : 2248 kcal たんぱく質 : 93.9 g 脂 質 : 71.6 g 炭水化物 : 328.8 g 食塩相当量 : 7.5 g	エネルギー : 1271 kcal たんぱく質 : 50.5 g 脂 質 : 23.4 g 炭水化物 : 220.1 g 食塩相当量 : 6.7 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 7月 8日(月)	令和 6年 7月 9日(火)	令和 6年 7月10日(水)	令和 6年 7月11日(木)	令和 6年 7月12日(金)
朝食		米飯 みそ汁 ポテトとウインナーの バター醤油 シーチキンサラダ のり佃煮	米飯 みそ汁 魚の塩焼き 切り干し大根の煮付け 味付けのり	食パン (マーガリン) 野菜スープ スクランブルエッグ レタスときゅうりのサ ラダ 牛乳	米飯 みそ汁 にら玉 笹かまぼこ のりたま
昼食		米飯 さばの竜田揚げ 卵焼き ブロッコリーのマヨネ ーズ焼き さつま芋のレモン煮 フルーツ	米飯 豚肉の野菜巻き ひじき煮 ボイルウインナー 小松菜のおひたし キャンディチーズ	米飯 豚肉しょうが焼き ごぼうの甘辛煮 厚焼き玉子 ブロッコリーとわかめ の和え物 フルーツ	米飯 ソースカツ えび入りシュウマイ 里芋と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し パイナップル
夕食	サラダそうめん いなり寿司 厚揚げのチーズタッカ ルビ風 青りんごゼリー	米飯 ミルクスープ 煮込みハンバーグ トマトのマリネサラダ アイスクリーム	米飯 きのこ入り豚汁 チキンカツ 野菜サラダ メロン	夏野菜カレー ハムカツ トマトのサラダ フルーツ白玉、	
給与量	エネルギー :1634 kcal たんぱく質: 56.5 g 脂 質 : 42.8 g 炭水化物 : 262.2 g 食塩相当量: 13.0 g	エネルギー :2664 kcal たんぱく質: 85.2 g 脂 質 : 100.4 g 炭水化物 : 373.6 g 食塩相当量: 9.0 g	エネルギー :2317 kcal たんぱく質: 102.5 g 脂 質 : 71.7 g 炭水化物 : 332.1 g 食塩相当量: 9.9 g	エネルギー :2221 kcal たんぱく質: 86.5 g 脂 質 : 78.3 g 炭水化物 : 311.1 g 食塩相当量: 11.4 g	エネルギー :1320 kcal たんぱく質: 61.6 g 脂 質 : 23.6 g 炭水化物 : 221.6 g 食塩相当量: 6.2 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 7月16日(火)	令和 6年 7月17日(水)	令和 6年 7月18日(木)	令和 6年 7月19日(金)
朝食		米飯 みそ汁 卵とじ 小松菜のツナ炒め ふりかけ	食パン (いちごジャム) ウインナーと野菜のソテー トマトのサラダ 牛乳 バナナ	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 切り干し大根煮 味付けのり
昼食		米飯 サケのネギみそ焼き ミニドック ボイルブロッコリー 五目金平 フルーツ	米飯 ハンバーグ チンゲン菜のソテー フライドポテト パプリカのマリネ フルーツ	米飯 鶏肉の照り焼き 厚揚げきんぎょ ブロッコリーの梅カツ オ和え ひじき煮 メンコちゃんゼリー
夕食	米飯 かきたま汁 豚肉の冷しゃぶ風 かぼちやの煮付け アイスクリーム	米飯 みそ汁 チキン南蛮 ツナと枝豆のサラダ すいか	米飯 すまし汁 カレイの野菜あんかけ 春巻き 杏仁豆腐	
給与量	エネルギー : 896 kcal たんぱく質 : 40.0 g 脂 質 : 22.8 g 炭水化物 : 137.6 g 食塩相当量 : 4.3 g	エネルギー : 2227 kcal たんぱく質 : 90.3 g 脂 質 : 65.8 g 炭水化物 : 328.0 g 食塩相当量 : 10.3 g	エネルギー : 2299 kcal たんぱく質 : 79.1 g 脂 質 : 69.5 g 炭水化物 : 352.5 g 食塩相当量 : 8.8 g	エネルギー : 1522 kcal たんぱく質 : 62.2 g 脂 質 : 41.8 g 炭水化物 : 231.8 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 7月22日(月)	令和 6年 7月23日(火)	令和 6年 7月24日(水)	令和 6年 7月25日(木)	令和 6年 7月26日(金)
朝食		米飯 みそ汁 生揚げと茄子の甘辛炒め ボイルウインナー のり佃煮	米飯 みそ汁 とろろ芋 野菜ソテー 味付けのり	食パン (マーガリン) ミルクスープ プレーンオムレツ サラダ 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き いり豆腐 のりたま
昼食		米飯 あじの南蛮漬け つくね串照焼 金平ごぼう ブロッコリーとわかめの和え物 フルーツ	米飯 鶏のチーズ焼き 野菜の煮付け ゆで GP ほうれん草のお浸し フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き 揚げシュウマイ ひじきと竹輪の煮物 おひたし キャンディチーズ	米飯 レンコンのはさみ揚げ 錦糸シュウマイ カラフルピーマンソテー ブロッコリーのマヨネーズ焼き フルーツ
夕食	スパゲッティ・ナポリタン コーンスープ ポテトコロッケ 野菜サラダ アイスクリーム	チキンカレー サラダ オレンジゼリー 牛乳	米飯 豚汁 さばの竜田揚げ マカロニサラダ コーヒーゼリー	米飯 すまし汁 とり天 ポテタマサラダ すいか	
給与量	エネルギー : 804 kcal たんぱく質 : 21.8 g 脂 質 : 32.5 g 炭水化物 : 116.3 g 食塩相当量 : 4.7 g	エネルギー : 2288 kcal たんぱく質 : 81.1 g 脂 質 : 76.8 g 炭水化物 : 329.6 g 食塩相当量 : 9.6 g	エネルギー : 2232 kcal たんぱく質 : 81.8 g 脂 質 : 66.7 g 炭水化物 : 341.0 g 食塩相当量 : 8.8 g	エネルギー : 2281 kcal たんぱく質 : 102.5 g 脂 質 : 85.2 g 炭水化物 : 295.4 g 食塩相当量 : 9.7 g	エネルギー : 1435 kcal たんぱく質 : 54.3 g 脂 質 : 45.2 g 炭水化物 : 212.6 g 食塩相当量 : 6.3 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 7月29日(月)	令和 6年 7月30日(火)	令和 6年 7月31日(水)
朝食		米飯 みそ汁 ベーコンソテー 野菜炒め 納豆	米飯 みそ汁 焼き魚 チンゲン菜のソテー たくあん漬け
昼食		米飯 さけフライ 玉子焼き 五目金平 ほうれん草の磯辺和え パイン缶	米飯 はんぺんのフライ シュウマイ れんこんの金平風 小松菜のおひたし みかん缶
夕食	米飯 みそ汁 和風ハンバーグ もやしときゅうりのナムル オレンジゼリー	米飯 コンソメスープ タンドリーチキン 海藻サラダ プリン	焼きそば 中華スープ ほうれん草のナムル 白身魚フライ 杏仁豆腐
給与量	エネルギー : 892 kcal たんぱく質 : 28.1 g 脂 質 : 21.3 g 炭水化物 : 152.9 g 食塩相当量 : 4.2 g	エネルギー : 2501 kcal たんぱく質 : 96.3 g 脂 質 : 83.6 g 炭水化物 : 356.0 g 食塩相当量 : 8.1 g	エネルギー : 2055 kcal たんぱく質 : 73.2 g 脂 質 : 50.3 g 炭水化物 : 343.5 g 食塩相当量 : 8.1 g