

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	平成31年 4月 8日(月)	平成31年 4月 9日(火)	平成31年 4月10日(水)	平成31年 4月11日(木)	平成31年 4月12日(金)
朝食		米飯 みそ汁 魚の塩焼き 生揚げのそぼろ煮 味付けのり	パン 牛乳 スクランブルエッグ ボイルフランク フルーツ	米飯 みそ汁 笹カマボコの照焼 いんげんのしょうが炒め 納豆	米飯 みそ汁 グリルハム 大根のおかか煮 かぶ漬け
昼食		米飯 チーズハンバーグ いんげんのごま和え じゃがいもとベーコンの煮物 フルーツ	米飯 白身魚フライ ほうれん草とコーンのソテー チキンナゲット ボイルブロッコリー フルーツ	米飯 鶏ピリ辛味噌焼き たけのこの土佐煮 かぶのサラダ なすのベーコン煮	米飯 さばのしょうが煮 ウインナー 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	ゆかりご飯 すまし汁 はんぺんのフライ コールスロー フルーツ	スタミナ丼 みそ汁 (ニラと凍み豆腐) もやしごま和え 杏仁豆腐	米飯 中華スープ 八宝菜 きゅうりとワカメの生姜和え カスタードプリン	ポークカレー 牛乳 マカロニサラダ フルーツ	
摂取量	エネルギー : 704 kcal 蛋白質 : 20.8 g 脂 質 : 14.6 g 炭水化物 : 118.1 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 2399 kcal 蛋白質 : 86.4 g 脂 質 : 61.6 g 炭水化物 : 360.8 g 塩 分 : 10.5 g	エネルギー : 2262 kcal 蛋白質 : 75.0 g 脂 質 : 70.0 g 炭水化物 : 324.5 g 塩 分 : 7.8 g	エネルギー : 2657 kcal 蛋白質 : 87.5 g 脂 質 : 81.6 g 炭水化物 : 379.0 g 塩 分 : 14.3 g	エネルギー : 1340 kcal 蛋白質 : 42.7 g 脂 質 : 33.5 g 炭水化物 : 207.2 g 塩 分 : 8.7 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	平成31年 4月15日(月)	平成31年 4月16日(火)	平成31年 4月17日(水)	平成31年 4月18日(木)	平成31年 4月19日(金)
朝食		米飯 みそ汁 卵とじ 大根とハムのサラダ 納豆	パン 牛乳 オムレツ ハムと野菜のソテー フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 さんまのかば焼き 春雨のソテー のり佃煮	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 エビフライ 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 きぬさやとえのきの炒め物 がんもと野菜の煮付け 菜の花のお浸し フルーツ	米飯 アジの磯辺揚げ 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 エビカツレツ 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 回鍋肉 ツナサラダ コーヒーゼリー	しそご飯 豚汁 白身魚のチーズ焼き 野菜サラダ フルーツ	米飯 みそ汁 鶏の照り焼き 大根サラダ 青リンゴゼリー	スパゲティ・ナポリタン わかめご飯 コーンスープ 野菜サラダ カスタードプリン	
摂取量	エネルギー :1237 kcal 蛋白質 : 39.3 g 脂 質 : 63.6 g 炭水化物 : 119.3 g 塩 分 : 4.5 g	エネルギー :2335 kcal 蛋白質 : 88.2 g 脂 質 : 43.6 g 炭水化物 : 385.3 g 塩 分 : 11.9 g	エネルギー :2410 kcal 蛋白質 : 96.2 g 脂 質 : 78.8 g 炭水化物 : 317.5 g 塩 分 : 9.6 g	エネルギー :2430 kcal 蛋白質 : 75.6 g 脂 質 : 51.8 g 炭水化物 : 398.5 g 塩 分 : 9.4 g	エネルギー :1465 kcal 蛋白質 : 44.7 g 脂 質 : 34.5 g 炭水化物 : 240.0 g 塩 分 : 6.8 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	平成31年 4月22日(月)	平成31年 4月23日(火)	平成31年 4月24日(水)	平成31年 4月25日(木)	平成31年 4月26日(金)	平成31年 4月27日(土)
朝食		米飯 みそ汁 巢ごもり卵 ひじき煮付け ふりかけ	ぶどうパン ミネストローネ ボイルウインナー スパゲティサラダ ヨーグルト	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 温泉卵 野菜の煮付け つぼみ漬
昼食		米飯 鶏肉のくわ焼き またけと竹輪のきん ぴら いんげんのごま和え フルーツ つくね串照焼	米飯 赤魚の粕漬け焼き プチグラタン チンゲン菜のソテー ごぼうの明太子炒め フルーツ	米飯 チンジャオロース ゆで卵 ほうれん草の磯辺和え さつまいもチーズ フルーツ	米飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ 菜の花のからし和え フルーツ	米飯 ソースカツ 厚焼き卵 アスパラのベーコン巻き にんじんのごま和え 昆布の佃煮
夕食	米飯 豚汁 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 きゃべつと竹輪のゆかり和え プリン	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ 杏仁豆腐	米飯 みそ汁 肉豆腐 中華サラダ シュークリーム	けんちんうどん 菜飯 モヤシときゅうりのナムル アイスクリーム	
摂取量	エネルギー : 996 kcal 蛋白質 : 42.6 g 脂質 : 22.3 g 炭水化物 : 151.1 g 塩分 : 6.6 g	エネルギー : 2391 kcal 蛋白質 : 83.7 g 脂質 : 63.2 g 炭水化物 : 363.8 g 塩分 : 8.2 g	エネルギー : 2680 kcal 蛋白質 : 85.4 g 脂質 : 97.4 g 炭水化物 : 351.4 g 塩分 : 11.3 g	エネルギー : 2497 kcal 蛋白質 : 93.1 g 脂質 : 67.5 g 炭水化物 : 362.2 g 塩分 : 11.5 g	エネルギー : 2550 kcal 蛋白質 : 72.6 g 脂質 : 76.0 g 炭水化物 : 377.1 g 塩分 : 8.4 g	エネルギー : 1554 kcal 蛋白質 : 53.2 g 脂質 : 47.5 g 炭水化物 : 220.2 g 塩分 : 6.6 g