

[献立表]

2020年10月

福島県立会津第二高等学校

月	火	水	木 1日	金 2日
			押し麦ごはん 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) ごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 みたらしだんご	ハヤシライス 牛乳orジュース ツナサラダ 大根のみそ汁 梨
			エネルギー 946 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.7 g
5日	6日	7日	8日	9日
給食ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ゆかり和え 荳わかめ入り中華スープ	カレーうどん 牛乳orジョア チーズ揚げ 海藻サラダ ヤクルト65	ソースカツ丼 牛乳 春雨サラダ かぶの味噌汁	エビピラフ 牛乳orジュース たまごサラダ コーンスープ 梨	発芽米入りご飯 牛乳 さんまの蒲焼き ナムル 大根の味噌汁 元氣ヨーグルト
エネルギー 739 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 768 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.2 g
12日	13日	14日	15日	16日
押し麦ごはん 牛乳orジョア さばの味噌煮 アスパラとベーコン炒め かきたま汁	ナン 牛乳 ビーフシチュー パスタサラダ ソファールストロベリー	キャロットライス 牛乳orジョア 秋野菜の豆乳煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 梨	豚丼 牛乳orジュース カラフルサラダ ワンタンスープ	炊き込みおこわ 牛乳 人参のツナ和え 石狩汁 ヤクルト65
エネルギー 791 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 760 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g
19日	20日	21日	22日	23日
発芽米入りご飯 ふりかけ 牛乳 和風ハンバーグ ポテトサラダ 秋の香り汁、柿	醤油ラーメン 牛乳 餃子フライ ヨーグルト	キーマカレーライス 牛乳 アーモンドサラダ キャベツのスープ	ソースカツ丼 牛乳 サラダ かぶの味噌汁 ぶどう	キムチチャーハン 牛乳orジョア 野菜サラダ 豆腐のスープ
エネルギー 862 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 779 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 898 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 738 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.9 g
26日	27日	28日	29日	
八宝菜丼 牛乳orジョア ナムル 春雨スープ	スパゲティナポリタン 牛乳orジョア クリームシチュー 野菜ジュース(M)	押し麦ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 中華サラダ なめこ汁	チキンライス 牛乳orジュース ミックスサラダ パンプキンポタージュ ドーナツ	
エネルギー 762 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 884 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 907 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 34.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 919 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.1 g	