

[月間献立表]

2018年 5月

南陵高校様

日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食
1 (火)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット サラダ オレンジ ヨーグルト、味噌汁、牛乳、ふりかけ 739 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 21.7 g 食塩 2.3 g	米飯 青椒肉絲 小籠包 サラダ もやしときゅうりのピリ辛和え 中華スープ 1140 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 26.8 g 食塩 4.2 g	米飯 豚肉のガーリック炒め 水菜 ベイクドポテト 大根サラダ V-コンスープ 1361 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 46.6 g 食塩 3.3 g	12 (土)	ナン チリコンカン キーマカレー サラダ りんご ヨーグルト、牛乳 721 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 26.0 g 食塩 3.7 g	米飯 鯖の梅おろしだれ 牛すじの土手煮風 ほうれん草 長芋磯和え 吸い物 956 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 12.1 g 食塩 3.7 g	米飯 肉団子の酢豚風 春雨サラダ イカリングフライ 中華スープ 1097 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 23.8 g 食塩 2.1 g	20 (日)	米飯 鯖の塩焼 ウインナー サラダ キウイ ゼリー、味噌汁、牛乳、ふりかけ 683 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 12.9 g 食塩 1.1 g	米飯 鶏のからあげ 温泉玉子 キャベツ・かいわれ大根 れんこんとブロッコリーのサラダ 冷奴、吸い物 1193 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 33.0 g 食塩 2.7 g	米飯 豚肉の生姜焼き キャベツ イカリングフライ ほうれん草ときのこのマリネ風 味噌汁 1433 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 51.9 g 食塩 2.4 g	28 (月)	米飯 オムレツ ウインナー サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳 673 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 g	米飯 豚ひき肉のつくね風 じゃがいもとエリンギのソテー サラダバー 吸い物 1197 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 36.2 g 食塩 3.1 g	米飯 チキン南蛮 キャベツ・かいわれ大根 玉子焼き 小松菜のお浸し 味噌汁 1254 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 39.4 g 食塩 2.9 g
2 (水)	米飯 肉団子 ささみカツ サラダ バナナ 温泉卵、味噌汁、牛乳、ふりかけ 948 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 26.7 g 食塩 2.6 g	からあげカレー サラダバー フルーツ白玉 1190 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 25.1 g 食塩 1.7 g	米飯 とんかつ おろしポン酢・とんかつソース キャベツ・トマト 南瓜サラダ ひじきとれんこん煮、味噌汁 1113 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 22.2 g 食塩 3.8 g	14 (月)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット サラダ オレンジ ヨーグルト、味噌汁、牛乳、ふりかけ 739 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 21.7 g 食塩 2.3 g	米飯 豚肉とキャベツのとろみ炒め ささみのレモン煮 レタス 青梗菜桜エビ和え 吸い物 1555 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 52.2 g 食塩 7.8 g	米飯 シーフードシチュー きのこのソテー サラダバー フルーツ 1139 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 24.7 g 食塩 3.7 g	21 (月)	米飯 肉団子 ささみカツ サラダ バナナ 温泉卵、味噌汁、牛乳 948 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 26.7 g 食塩 2.6 g	米飯 回鍋肉 春巻 かいわれ大根・人参 大根の酢の物 中華スープ 1336 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 47.3 g 食塩 2.5 g	米飯 牛肉とトマトの洋風煮 春雨サラダ にんじんきんぴら 味噌汁 1224 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 36.4 g 食塩 3.3 g	29 (火)	米飯 鯖の塩焼 チキンナゲット サラダ キウイ ゼリー、味噌汁、牛乳 836 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 23.2 g 食塩 2.4 g	米飯 味噌煮込みうどん 温泉玉子 ほうれん草カリカリベーコンサラダ フルーツ 1377 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 27.2 g 食塩 3.0 g	米飯 赤魚の生姜煮 菜の花お浸し コロケ スパゲティーナポリタン 吸い物 1215 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 27.7 g 食塩 4.9 g
7 (月)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット サラダ オレンジ ヨーグルト、味噌汁、牛乳、ふりかけ 739 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 21.7 g 食塩 2.3 g	そばのお寿司 厚揚げとさつま芋炒め たけのこ鶏肉の味噌汁 1057 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 19.9 g 食塩 2.9 g	米飯 豚肉の生姜焼き キャベツ イカリングフライ ほうれん草ときのこのマリネ風 味噌汁 1433 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 51.9 g 食塩 2.4 g	15 (火)	米飯 肉団子 ささみカツ サラダ バナナ 温泉卵、味噌汁、牛乳、ふりかけ 948 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 26.7 g 食塩 2.6 g	わかめご飯 温そば 鶏天 果物 963 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 20.3 g 食塩 3.9 g	米飯 豚肉とれんこんの炒り煮 きゅうり・かぶ やみつきピーマン 中華スープ 1235 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 45.6 g 食塩 3.2 g	22 (火)	米飯 オムレツ ウインナー サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳 673 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 g	ミニ高菜チャーハン ラーメン 大学芋 1059 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 28.6 g 食塩 6.1 g	米飯 鶏肉の南蛮漬け ちくわと大根の煮物 ほうれん草サラダ すまし汁 (はんぺん・葱) 1142 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 30.1 g 食塩 4.8 g	30 (水)	米飯 ささみカツ たまご焼き サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳 829 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g	米飯 鶏肉のスペアリブ風 ブロッコリーと蓮根のゴマサラダ 人参グラッセ コンソメスープ 1092 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 25.1 g 食塩 4.2 g	米飯 牛肉とチンゲン菜のオムライス炒め じゃがいもの中華風煮 もやしとピーマンのナムル 中華スープ 1046 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 21.8 g 食塩 4.9 g
8 (水)	米飯 肉団子 ささみカツ サラダ バナナ 温泉卵、味噌汁、牛乳、ふりかけ 948 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 26.7 g 食塩 2.6 g	ミニオムハヤシ ミニハンバーグ ミックスフライ ポテトサラダ コーンポタージュ フルーツ杏仁、柏餅、プチシュー 1376 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 56.3 g 食塩 6.5 g	米飯 から揚げ キャベツ 焼きビーフン 酢の物 豆腐の中華スープ 1228 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 33.1 g 食塩 2.3 g	16 (水)	米飯 オムレツ ウインナー サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳、ふりかけ 673 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 g	牛丼 サラダバー 具だくさんネバネバ味噌汁 984 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 12.5 g 食塩 4.1 g	米飯 鶏肉のトマト煮 オマールエビコロケ ブロッコリーおかか和え コンソメスープ 1111 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 28.2 g 食塩 2.8 g	23 (水)	米飯 鯖の塩焼 チキンナゲット サラダ キウイ ゼリー、味噌汁、牛乳 836 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 23.2 g 食塩 2.4 g	米飯 牛肉のブルコギ炒め 揚げ出し豆腐 中華風和え物 中華スープ 1136 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 27.7 g 食塩 2.4 g	米飯 メンチカツ キャベツ チンゲン菜とエビの炒め物 白菜と人参の塩昆布和え 味噌汁 1053 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 19.0 g 食塩 4.5 g	31 (水)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット サラダ オレンジ ヨーグルト、味噌汁、牛乳 739 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 21.7 g 食塩 2.3 g	米飯 カツとじ えのきとなめこのめんつゆ煮 玉ねぎとちくわのゴマドレ和え 味噌汁 1094 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 18.3 g 食塩 3.4 g	米飯 ジャージャー麺 冷奴しらすのせ サラダバー 1430 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 26.2 g 食塩 5.5 g
9 (木)	米飯 オムレツ ウインナー サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳、ふりかけ 673 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 g	米飯 焼肉風野菜炒め 温泉玉子 ギョーザ レタス・ブロッコリー 吸い物 1032 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 20.6 g 食塩 2.0 g	米飯 煮込みハンバーグ 揚げ里芋の甘辛煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁 1119 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 21.6 g 食塩 6.8 g	17 (木)	米飯 鯖の塩焼 チキンナゲット サラダ キウイ ゼリー、味噌汁、牛乳 836 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 23.2 g 食塩 2.4 g	米飯 かに玉風 キャベツと豚肉の中華炒め 里芋田楽 春雨スープ 1123 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 24.8 g 食塩 5.2 g	米飯 和風ロールキャベツ煮 ちくわの磯辺揚げ キャベツ きのこのソテー 味噌汁 955 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 14.3 g 食塩 4.3 g	24 (木)	米飯 ささみカツ たまご焼き サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳 829 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g	米飯 カレーのカレー粉焼き エビマヨ レタス さつま芋の煮物 カリフラワーとベーコンのサラダ、味噌汁 1178 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 27.9 g 食塩 4.4 g	米飯 牛肉のガーリックライス きのこのクリームパスタ サラダバー 1363 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 26.2 g 食塩 3.2 g				
10 (木)	米飯 鯖の塩焼 チキンナゲット サラダ キウイ ゼリー、味噌汁、牛乳、ふりかけ 836 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 23.2 g 食塩 2.4 g	米飯 チキンソテー 香味ソースかけ レタス・トマト・きゅうり マカロニサラダ キャベツゆかり和え 中華スープ 1257 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 36.8 g 食塩 3.1 g	米飯 肉じゃが タラの味噌漬焼き 菜の花ゴマ和え ごぼうとツナのサラダ 吸い物 1053 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 11.8 g 食塩 4.2 g	18 (金)	米飯 ささみカツ たまご焼き サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳 829 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g	米飯 豚キムチ焼きそば 小籠包 わかめと平天の酢の物 もやしのスープ 1387 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 18.8 g 食塩 6.3 g	米飯 牛肉とごぼうの玉子とじ ポイル野菜 ジャーマンポテト 小松菜のゴマ和え コンソメスープ 1170 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 28.9 g 食塩 3.2 g	25 (金)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット サラダ オレンジ ヨーグルト、味噌汁、牛乳 739 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 21.7 g 食塩 2.3 g	米飯 ささみの梅チーズ焼き キャベツ 南瓜きんぴら 竹の子おかか和え 味噌汁 1040 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 13.9 g 食塩 3.9 g	米飯 麻婆豆腐 小籠包 れんこんとハムのサラダ 中華スープ 1390 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 49.8 g 食塩 2.0 g				
11 (金)	米飯 ささみカツ たまご焼き サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳、ふりかけ 829 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g	ビビンバ キムチ サラダバー 豚肉もやしスープ 1131 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 28.4 g 食塩 6.2 g	米飯 チキンカツ カリフラワーのクリーム煮 切干煮 コンソメスープ 927 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 19.5 g 食塩 3.6 g	19 (土)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット サラダ オレンジ ヨーグルト、味噌汁、牛乳 739 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 21.7 g 食塩 2.3 g	米飯 鶏肉の照り焼き キャベツ・人参 マカロニサラダ 大豆煮 味噌汁、鶏のからあげ 1629 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 55.9 g 食塩 4.0 g	米飯 さわらのチーズ焼き 人参コンソメ煮 エビカツ アスパラとホタテのバターソテー 味噌汁 1236 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 31.8 g 食塩 4.4 g	26 (土)	米飯 ささみカツ たまご焼き サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳 829 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g	生姜焼き丼 レタスサラダ 焼き厚揚げ けんちん汁 1297 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 44.9 g 食塩 4.3 g	米飯 ビーフシチュー 里芋エビ包み揚げ キャベツ 大根のゴマドレサラダ 1018 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 17.9 g 食塩 2.4 g				

※材料仕入れ等の都合により、メニューの変更がありますことをご了承ください。

(有) フジコーポレーション