



献立表



R6年12月23日～R6年12月29日

①

	朝食 (味噌汁付)	昼食 (味噌汁付)	夕食	1日あたりの栄養価
12/23 (月)	サバの味噌煮 ほうれんそうのお浸し パン	【クリスマス献立】 ごはん フライドチキン・ミネストローネ レタスサラダ・Xmasミニケーキ	チキンのバジルソテー ひき肉とごぼう炒め ポトフ	Ener 3531 kcal 蛋白質 123.5 g 脂質 95.9 g 塩分 8.9 g
12/24 (火)	ウインナーと青梗菜の炒め 肉じゃが オレンジ	冬季休業	鶏の唐揚げ もやしとツナのマヨ和え けんちん汁	Ener 2371 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 75.3 g 塩分 6.6 g
12/25 (水)	目玉焼き&チキンナゲット 浅漬け グレープフルーツ	冬季休業	いわしの蒲焼き ひき肉の辛味噌炒め ポークカレー	Ener 2250 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 58.8 g 塩分 7.5 g
12/26 (木)	ソーセージステーキ もやしときゅうりのマヨ和え パン	冬季休業	サイコロステーキ&コロッケ 豆腐田楽 豚汁	Ener 1800 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 41.1 g 塩分 5.2 g
12/27 (金)	五目うどん 海藻サラダ バナナ	冬季休業	豚肉と玉ねぎの生姜焼き ソースポテト かき玉汁	Ener 1836 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 41.2 g 塩分 4.9 g
12/28 (土)	鮭の塩焼き ツナサラダ オレンジ	冬季休業	鶏肉のBBQソース焼き マカロニサラダ ポークカレー	Ener 2216 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 48.3 g 塩分 8.1 g
12/29 (日)	冬季休業	冬季休業	冬季休業	Ener kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g

★都合により変更させて頂くことがあります。
ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願いたします。

*栄養価について、土・日・祝は朝・夕食の合計です
(お弁当の栄養価は含まれません)

松本国際高等学校 食堂



献立表



R6年12月30日～R7年1月5日

②

	朝食 (味噌汁付)	昼食 (味噌汁付)	夕食	1日あたりの栄養価	
12/30 (月)	冬季休業	冬季休業	冬季休業	Ener	kcal
				蛋白質	g
				脂質	g
				塩分	g
12/31 (火)	冬季休業	冬季休業	冬季休業	Ener	kcal
				蛋白質	g
				脂質	g
				塩分	g
1/1 (水)	冬季休業	冬季休業	冬季休業	Ener	kcal
				蛋白質	g
				脂質	g
				塩分	g
1/2 (木)	冬季休業	冬季休業	冬季休業	Ener	kcal
				蛋白質	g
				脂質	g
				塩分	g
1/3 (金)	冬季休業	冬季休業	冬季休業	Ener	kcal
				蛋白質	g
				脂質	g
				塩分	g
1/4 (土)	冬季休業	冬季休業	冬季休業	Ener	kcal
				蛋白質	g
				脂質	g
				塩分	g
1/5 (日)	冬季休業	冬季休業	冬季休業	Ener	kcal
				蛋白質	g
				脂質	g
				塩分	g

★都合により変更させて頂くことがあります。
ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願いたします。

*栄養価について、土・日・祝は朝・夕食の合計です
(お弁当の栄養価は含まれません)

松本国際高等学校 食堂

献立表

R7年1月6日～R7年1月12日

③

	朝食 (味噌汁付)	昼食 (味噌汁付)	夕食	1日あたりの栄養価
1/6 (月)	冬季休業	冬季休業	山賊焼き 中華くらのあえもの ひき肉と春雨のスープ	Ener 1311 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 41.9 g 塩分 3.1 g
1/7 (火)	五目卵焼き そばろ煮 昆布の佃煮 オレンジ	冬季休業	フライ盛り合わせ パンネとコーンのクリーム煮 もやし中華スープ	Ener 2182 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 50.5 g 塩分 7.6 g
1/8 (水)	つくねの大葉巻き きゅうりのなめ茸和え グレープフルーツ	塩豚丼 かぼちゃのそばろあん	酢豚 マカロニサラダ けんちん汁	Ener 3283 kcal 蛋白質 115.9 g 脂質 63.1 g 塩分 9.2 g
1/9 (木)	スクランブルエッグ れんこんきんぴら パイ	油淋鶏 レタスサラダ	豚バラスタミナ炒め 春雨サラダ 豚汁	Ener 3672 kcal 蛋白質 106.1 g 脂質 112.7 g 塩分 9.9 g
1/10 (金)	赤魚の塩焼き 肉じゃが アシドミルク	計画休業	厚揚げと豚肉のキムチ炒め ほうれん草のお浸し もち麦のスープ	Ener 1837 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 24.4 g 塩分 4.8 g
1/11 (土)	蒸しシューマイ わかめともやしの中華和え オレンジ	お弁当	チキンバジルソテー えびサラダ ポークカレー	Ener 2288 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 61.6 g 塩分 7.7 g
1/12 (日)	豆腐ハンバーグ 焼きそば 昆布の佃煮 グレープフルーツ	お休み	鶏照り焼き 豚肉とポテトの炒め ポトフ	Ener 2323 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 59.0 g 塩分 6.8 g

★都合により変更させて頂くことがあります。
ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願いいたします。

*栄養価について、土・日・祝は朝・夕食の合計です
(お弁当の栄養価は含まれません)

松本国際高等学校 食堂

献立表

R7年1月13日～R7年1月19日

④

菜飯

	朝食 (味噌汁付)	昼食 (味噌汁付)	夕食	1日あたりの栄養価
1/13 (月)	五目卵焼き ウインナー きんぴら パン	成人の日	サバのカレー粉焼き 鶏肉とポテの味噌バター炒め ひき肉と春雨のスープ	Ener 2177 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 54.5 g 塩分 8.4 g
1/14 (火)	ほっけ塩焼き そぼろ煮 オレンジ	ポークソテーオニオンソース ひじき煮	ささみフライ もやしとツナのマヨ和え ポークカレー	Ener 2225 kcal 蛋白質 85.8 g 脂質 50.9 g 塩分 6.3 g
1/15 (水)	ソーセージステーキ おろし和え グレープフルーツ	豚キムチ丼 野菜サラダ	ほきのマヨソース&揚げ餃子 筑前煮 ワンタンスープ	Ener 3434 kcal 蛋白質 108.9 g 脂質 80.1 g 塩分 11.0 g
1/16 (木)	ポテトスクランブル ひき肉とごぼうの炒め 昆布の佃煮 パン	チーズチキンカツ ツナサラダ	焼き肉 マカロニグラタン ハヤシライス	Ener 3834 kcal 蛋白質 112.1 g 脂質 129.1 g 塩分 9.2 g
1/17 (金)	五目うどん 海藻サラダ バナナ	南蛮風肉野菜炒め 揚げたこ焼き	ポークソテー和風おろしソース スパゲッティ中華和え 豚汁	Ener 3417 kcal 蛋白質 119.9 g 脂質 99.8 g 塩分 9.9 g
1/18 (土)	肉詰めいなり ミートボール 湯豆腐 オレンジ	お弁当	鶏肉の香草焼き もずく酢 シチュー	Ener 2126 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 51.3 g 塩分 4.4 g
1/19 (日)	鮭の塩焼き ツナじゃが グレープフルーツ	お休み	冷しゃぶ 大根とベーコンのスープ煮 けんちん汁	Ener 2187 kcal 蛋白質 68 g 脂質 58.2 g 塩分 5.8 g

★都合により変更させて頂くことがあります。
ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願いいたします。

*栄養価について、土・日・祝は朝・夕食の合計です
(お弁当の栄養価は含まれません)


 松本国際高等学校 食堂


献立表

R7年1月20日～R7年1月26日

⑤

	朝食 (味噌汁付)	昼食 (味噌汁付)	夕食	1日あたりの栄養価
1/20 (月)	目玉焼き&ウインナー 五目巾着 パン	さばの味噌煮 大平	豚かつ わかめとおくらの青じそ風味 ポークカレー	Ener 3372 kcal 蛋白質 98.8 g 脂質 79.4 g 塩分 11.8 g
1/21 (火)	鶏つくね れんこんきんぴら オレンジ	鶏の南蛮漬け かぼちゃサラダ	生姜焼き ジャーマンポテト 豚汁	Ener 3666 kcal 蛋白質 106.9 g 脂質 103.5 g 塩分 10.3 g
1/22 (水)	アジフライ ほうれん草の辛味噌炒め グレープフルーツ	鶏肉と豆腐の卵とじ丼 ロールキャベツ	ハンバーグ ビーフン炒め ハヤシライス	Ener 3453 kcal 蛋白質 102.6 g 脂質 74.5 g 塩分 11.3 g
1/23 (木)	ミートオムレツ いんげんとベーコンの炒め パン	牛すき煮 ナムル	チキンカツ 野菜のコンソメ炒め ポークカレー	Ener 3434 kcal 蛋白質 105 g 脂質 85.7 g 塩分 11.8 g
1/24 (金)	食パン ウインナー カニカマときゅうりのマヨ和え プレーンヨーグルト	三色丼 胡麻和え	タンドリー豚肉炒め ポテトサラダ ワンタンスープ	Ener 3231 kcal 蛋白質 93.0 g 脂質 103 g 塩分 9.5 g
1/25 (土)	蒸しシュウマイ 大根とツナの和風サラダ オレンジ	お弁当	鶏の照り焼き えび団子 クラムチャウダー	Ener 2170 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 53.3 g 塩分 7.4 g
1/26 (日)	赤魚の塩焼き 焼きそば グレープフルーツ	お休み	ビッグメンチカツ きゃべつとささみのサラダ もやし中華スープ	Ener 2088 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 35.0 g 塩分 6.3 g

★都合により変更させて頂くことがあります。
ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願いいたします。

*栄養価について、土・日・祝は朝・夕食の合計です
(お弁当の栄養価は含まれません)

松本国際高等学校 食堂



献立表



R7年1月27日～R7年2月2日

①

	朝食 (味噌汁付)	昼食 (味噌汁付)	夕食	1日あたりの栄養価
1/27 (月)	サバの味噌煮 ほうれんそうのお浸し パン	研修休業	チキンのバジルソテー ひき肉とごぼう炒め ポトフ	Ener 2277 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 65.5 g 塩分 6.4 g
1/28 (火)	ウインナーと青梗菜の炒め 肉じゃが オレンジ	チンジャオロース 大根とベーコンのスープ煮	鶏の唐揚げ もやしとツナのマヨ和え けんちん汁	Ener 3591 kcal 蛋白質 118.3 g 脂質 105.6 g 塩分 9.9 g
1/29 (水)	目玉焼き&チキンナゲット 浅漬け グレープフルーツ	豚丼 春巻き	いわしの蒲焼き ひき肉の辛味噌炒め ポークカレー	Ener 3571 kcal 蛋白質 126.2 g 脂質 86.0 g 塩分 12.1 g
1/30 (木)	ソーセージステーキ もやしときゅうりのマヨ和え パン	酢豚 キャベツとささみのサラダ	サイコロステーキ&コロッケ 豆腐田楽 豚汁	Ener 2932 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 62.2 g 塩分 8.1 g
1/31 (金)	五目うどん 海藻サラダ バナナ	鶏肉のカレー粉焼き ペンネサラダ	豚肉と玉ねぎの生姜焼き ソースポテト かき玉汁	Ener 3017 kcal 蛋白質 112.4 g 脂質 67.7 g 塩分 7.6 g
2/1 (土)	鮭の塩焼き ツナサラダ オレンジ	お弁当	鶏肉のBBQソース焼き マカロニサラダ ポークカレー	Ener 2976 kcal 蛋白質 109.7 g 脂質 70.4 g 塩分 7.5 g
2/2 (日)	つくねの大葉巻き ひじきの煮物 グレープフルーツ	お休み	ハンバーグ カニカマときゅうりのマヨ和え ハヤシライス	Ener 2924 kcal 蛋白質 75.9 g 脂質 45.6 g 塩分 8 g

★都合により変更させて頂くことがあります。
ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願いたします。

*栄養価について、土・日・祝は朝・夕食の合計です
(お弁当の栄養価は含まれません)

松本国際高等学校 食堂