



献立表



R2年9月28日～R2年10月4日

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 1日あたりの栄養価 |
|-------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|--|
| 9/28 (月) | ウインナー 目玉焼き 五目巾着 パン | さばの味噌煮 豚バラ大根 | 豚かつ わかめとおくらの青じそ風味 ポークカレー | Ener 3743 kcal 蛋白質 101.8 g 脂質 82.4 g 塩分 6.8 g |
| 9/29 (火) | 鶏つくね 白菜の煮びたし オレンジ | 鶏の南蛮漬け ナムル | 生姜焼き ジャーマンポテト 豚汁 | Ener 3364 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 57.5 g 塩分 4.4 g |
| 9/30 (水) | さんまの塩焼き そばろ煮 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 きゅうりとカニカマあえ ハヤシライス | Ener 3299 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 45.9 g 塩分 5.7 g |
| 10/1 (木) | ジャンボシューマイ 鉄火なす パン | 牛すき煮 ちくわときゅうりの和え物 | チキンカツ 野菜のコンソメ炒め ポークカレー | Ener 4588 kcal 蛋白質 118 g 脂質 82.8 g 塩分 6.8 g |
| 10/2 (金) | 食パン ウインナー ツナサラダ バナナ | 三色丼 春巻 サラダ菜添え | タンドリー豚肉炒め もやしとささみのサラダ ワンタンスープ | Ener 2979 kcal 蛋白質 78.1 g 脂質 73.7 g 塩分 4.1 g |
| 10/3 (土) | 野菜炒め 湯豆腐 オレンジ | お弁当 | 鶏の照り焼き えび団子 シチュー | Ener 2458 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 51.6 g 塩分 5.1 g |
| 10/4 (日) | 赤魚の塩焼き 焼きそば グレープフルーツ | お弁当 | ビッグメンチカツ ポテトサラダ もやしの中華スープ | Ener 2204 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 35.7 g 塩分 5.7 g |

菜飯

*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)

★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願いいたします。

松本国際高等学校 食堂





献立表



R2年10月5日～R2年10月11日

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 1日あたりの栄養価 |
|--------------|-----------------------------------|------------------------|--|---|
| 10/5 (月) | サバの味噌煮 ほうれんそうのお浸し パン | お弁当 | チキンのバジルソテー マカロニサラダ ポトフ | Ener 3627 kcal 蛋白質 91.3 g 脂質 75.7 g 塩分 5.7 g |
| 10/6 (火) | ウインナーと青梗菜の炒め 肉じゃが オレンジ | お弁当 | 唐揚げ もやしとツナの和え物 けんちん汁 | Ener 3912 kcal 蛋白質 116.1 g 脂質 100.9 g 塩分 4.4 g |
| 10/7 (水) | 目玉焼きとミートボール 浅漬け グレープフルーツ | 豚丼 ちくわの磯部揚げ サラダ菜添え | さんまの蒲焼き ひき肉の辛味噌炒め ポークカレー | Ener 3509 kcal 蛋白質 91.3 g 脂質 62.3 g 塩分 6.9 g |
| 10/8 (木) | ハムステーキ 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 | ハンバーグ ビーフン炒め 豚汁 | Ener 3233 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 37.6 g 塩分 4.4 g |
| 10/9 (金) | 五目うどん 海藻サラダ バナナ | 和風チキンソテー おろしソース サラダ | 豚肉と玉ねぎの生姜焼き 春雨サラダ かき玉汁 | Ener 3074 kcal 蛋白質 116.5 g 脂質 61.5 g 塩分 6.4 g |
| 10/10 (土) | 豆腐ハンバーグ かにかまときゅうりのマヨ和え オレンジ | お弁当 | 鶏肉の照り焼き ひき肉とごぼうの炒め シチュー | Ener 2595 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 58.1 g 塩分 4.9 g |
| 10/11 (日) | 鮭の塩焼き ひじき煮 グレープフルーツ | お弁当 | ポークソテー和風おろしソース 豆腐と野菜のチャンプルー ハヤシライス | Ener 2426 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 51.5 g 塩分 4.2 g |

*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)

★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願いいたします。

松本国際高等学校 食堂



献立表



R2年10月12～R2年10月18日

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 1日あたりの栄養価 |
|--------------|--|-----------------------|--------------------------------|--|
| 10/12 (月) | 鶏のつくね きんぴら パン | ロコモコ丼 ちくわときゅうりの和え物 | チキンカツ メンマともやしの和え物 豚汁 | Ener 3622 kcal 蛋白質 100.4 g 脂質 71.1 g 塩分 6.1 g |
| 10/13 (火) | ウインナー 目玉焼き ベーコンとほうれん草ソテー オレンジ | 豚肉の味噌漬け焼き マカロニサラダ | 回鍋肉 切干大根のナムル ポークカレー | Ener 3489 kcal 蛋白質 86.6 g 脂質 58.8 g 塩分 5.8 g |
| 10/14 (水) | ホッケの塩焼き 湯豆腐 グレープフルーツ | 牛丼 塩こぶ和え | 鶏の南蛮漬け 中華クラゲの和え物 かき玉汁 | Ener kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g |
| 10/15 (木) | 野菜炒め がんもの煮つけ パン | 豚肉の辛味噌炒め 大学いも | さばの竜田揚げ 鶏肉とポテの味噌バター炒め 豚汁 | Ener kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g |
| 10/16 (金) | 食パン ミートボール ベーコンと野菜のソテー バナナ | ソースかつ丼 レタスサラダ | 焼き肉 マカロニグラタン ワンタンスープ | Ener kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g |
| 10/17 (土) | 赤魚の塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 オレンジ | お弁当 | 生姜焼き キャベツとささみのサラダ ポークカレー | Ener kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g |
| 10/18 (日) | フヨウハイ 鉄火なす グレープフルーツ | お弁当 | 山賊焼き 里芋の煮つけ 春雨とひき肉のスープ | Ener kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g |

わかめご飯

*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)

★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願いいたします。

松本国際高等学校 食堂



献立表



R2年10月19日～R2年10月25日

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 1日あたりの栄養価 |
|--------------|--------------------------------------|---------------------------------|--|--|
| 10/19 (月) | アジフライ ほうれん草の辛味噌炒め パン | ビビンバ丼 ブロッコリーサラダ | 豚肉のスタミナステーキ ツナわかめ和え シチュー | Ener 3606 kcal 蛋白質 106.4 g 脂質 74.3 g 塩分 6 g |
| 10/20 (火) | 五目卵焼き そばろ煮 昆布の佃煮 ナイヤガラ | 南蛮風肉野菜炒め 揚げたこ焼き サラダ菜添え | 白身魚のチリソース ほうれん草お浸し 親子丼 | Ener 3874 kcal 蛋白質 103.4 g 脂質 88.5 g 塩分 6.2 g |
| 10/21 (水) | スクランブルエッグ 白菜の煮びたし グレープフルーツ | 塩豚丼 かぼちゃのそばろあん | 鶏の照り焼き 豚肉とポテトの炒め ポトフ | Ener 4092 kcal 蛋白質 135.7 g 脂質 98.7 g 塩分 6.7 g |
| 10/22 (木) | 鮭の塩焼き もやしとツナのマヨ和え パン | ポークソテー粒マスタードソース ミートソーススパゲッティ | フライ盛り合わせ パンネとコーンのクリーム煮 もやしの中華スープ | Ener 2387 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 43.5 g 塩分 4.9 g |
| 10/23 (金) | ジャンボシューマイ わかめともやしの中華和え バナナ | 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 3722 kcal 蛋白質 88.9 g 脂質 92.4 g 塩分 6.1 g |
| 10/24 (土) | さごしの西京焼き 肉じゃが 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 2566 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 57.8 g 塩分 4.4 g |
| 10/25 (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 | お弁当 | 酢豚 マカロニサラダ けんちん汁 | Ener 2520 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 45.4 g 塩分 3.6 g |

*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)

★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。

松本国際高等学校 食堂



献立表



R2年10月26日～R2年11月1日

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 1日あたりの栄養価 |
|--------------|--|-----------------------|---|---|
| 10/26 (月) | 五目卵焼き ウインナー きんぴら パン | 山賊焼き 梅風味あえ | ほきのマヨソース&揚げ餃子 もやしとツナの和え物 ひき肉と春雨のスープ | Ener 3404 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 64.6 g 塩分 4.9 g |
| 10/27 (火) | 野菜炒め きゅうりのなめ茸あえ 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 もずく酢 ポークカレー | Ener 3574 kcal 蛋白質 85.1 g 脂質 70.6 g 塩分 7.2 g |
| 10/28 (水) | ハムステーキ 大根煮 グレープフルーツ | 豚キムチ丼 野菜サラダ | サバのカレー粉焼き 鶏肉とポテの味噌バター炒め ワンタンスープ | Ener 3282 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 55.6 g 塩分 7.6 g |
| 10/29 (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 スパゲッティサラダ ハヤシライス | Ener 4208 kcal 蛋白質 113.2 g 脂質 123.6 g 塩分 5.1 g |
| 10/30 (金) | 五目うどん 海藻サラダ バナナ | 豚肉の味噌マヨ焼き ポテトサラダ | 鶏のレモンバター焼き 大根のベーコンのスープ煮 豚汁 | Ener 3311 kcal 蛋白質 112.6 g 脂質 92.8 g 塩分 5.9 g |
| 10/31 (土) | さごしの西京焼き ベーコンと野菜のソテー オレンジ | お弁当 | 水餃子 スパゲッティ中華和え ポークカレー | Ener 2573 kcal 蛋白質 75.0 g 脂質 58.1 g 塩分 5.2 g |
| 11/1 (日) | 鮭の塩焼き ツナじゃが グレープフルーツ | お弁当 | 鶏のチリソース 筑前煮 けんちん汁 | Ener 2525 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 56.5 g 塩分 6.5 g |

*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)

★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願いいたします。

松本国際高等学校 食堂