



週間献立表

	日	月	火	水	木	金	土 1
朝食							ご飯 厚焼玉子 付合せ ピーマンとエンドウの炒め物 味噌汁
							I補† - 702 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 7.6 g 食塩 2.6 g
昼食							ご飯 豚と白菜の旨塩炒め 付合せ 餃子 オクラ中華和え 中華スープ
							I補† - 1000 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 29.3 g 食塩 4.8 g
夕食							そぼろ二色丼 付合せ チキンカツ プリン 味噌汁
							I補† - 1001 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 24.8 g 食塩 4.2 g

都合により献立内容を変更する場合があります。ご了承の程よろしくお願い致します。株式会社シーアンドシー
 浜田水産高等学校



週間献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 豆腐ハンバーグ 付合せ ほうれん草の梅和え 味噌汁	ご飯 ハムエッグ 付合せ ごぼうのごまドレサラダ 味噌汁 朝カレー	ご飯 肉団子のケチャップ煮 付合せ じゃが芋のコンソメソテー 味噌汁 朝カレー	ご飯 豚肉の旨塩炒め 付合せ オクラのゆかり和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 ボイルウィンナーマスタード 付合せ キャベツ豆板醤和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 アジの塩焼き 付合せ 春雨さっぱりサラダ 味噌汁 朝カレー	ご飯 チキンナゲット 付合せ なすのイタリアン煮 味噌汁
	I補† - 701 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 6.8 g 食塩 3.3 g	I補† - 812 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.8 g 食塩 3.8 g	I補† - 949 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 20.4 g 食塩 4.3 g	I補† - 813 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.9 g 食塩 4.0 g	I補† - 840 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 19.5 g 食塩 4.5 g	I補† - 766 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.0 g 食塩 4.4 g	I補† - 867 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 24.1 g 食塩 2.7 g
昼食	ご飯 鶏肉のピザ焼き 付合せ 南瓜のコンソメ煮 タラモサラダ 味噌汁	ご飯 鱈の香り焼き 付合せ 里芋のチーズ焼き 海藻とカリフラワーの和え物	ご飯 味噌豚カルビ炒め 付合せ 茄子おろし醤油がけ いんげんのカレーマヨネーズ和え	ご飯 チキン南蛮 付合せ もやし酢の物 竹輪ピーマン炒め	ご飯 豚の春野菜甘酢炒め 付合せ 切干大根の炒め煮 ジャーマンポテト	ご飯 牛肉と豆腐の炒め物 付合せ 茄子と枝豆の和え物 マカロニサラダ	ご飯 ヤンニョムチキン風 付合せ ベーコン玉子炒め いんげんのピーナツ和え ビーフンスープ
	I補† - 1090 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 33.0 g 食塩 3.4 g	I補† - 771 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 9.2 g 食塩 2.4 g	I補† - 1059 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 40.7 g 食塩 1.9 g	I補† - 1024 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 25.0 g 食塩 3.3 g	I補† - 1175 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 38.8 g 食塩 2.6 g	I補† - 935 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 27.9 g 食塩 2.6 g	I補† - 1148 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 39.7 g 食塩 4.1 g
夕食	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め 付合せ 白菜のさっと煮 大根とワカメのサラダ 中華スープ	竹の子ご飯 ミックスフライ 付合せ 菜の花の和え物 れんこんの照り煮 すまし汁	ご飯 鶏肉の酒蒸しきのこソース 付合せ 焼きピーマン ブロッコリーのピーナツ和え スンドゥブチゲ風スープ	ご飯 ホキのトマトソースかけ 付合せ 青菜の和風パスタ さつまいものゴロっとサラダ コンソメスープ	タコライス 付合せ ササミチーズフライ 黄桃缶 野菜スープ	チキンカレー ハムカツ カラフルサラダ 福神漬 デザート	ご飯 肉団子甘酢あん 付合せ 小松菜の炒め物 春雨サラダ 味噌汁
	I補† - 828 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 16.1 g 食塩 3.4 g	I補† - 985 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 15.6 g 食塩 4.9 g	I補† - 1130 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 32.6 g 食塩 4.5 g	I補† - 983 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 19.3 g 食塩 2.6 g	I補† - 968 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 23.4 g 食塩 2.3 g	I補† - 1234 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 41.9 g 食塩 4.7 g	I補† - 946 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 20.3 g 食塩 4.2 g

都合により献立内容を変更する場合があります。ご了承の程よろしくお願い致します。株式会社シーアンドシー
 浜田水産高等学校



週間献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯 根菜と豚肉の甘辛煮 付合せ ピーマンの生姜金平 きのこ生姜スープ	ご飯 オムレツ 付合せ オクラとちくわのマヨ和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 お好み焼き風バーグ 付合せ パンプキンサラダ 味噌汁 朝カレー	ご飯 香草スクランブルエッグ 付合せ もやしのサラダ 味噌汁 朝カレー	ご飯 高野豆腐の煮物 付合せ ほうれん草おかか和え 中華スープ 朝カレー	ご飯 チキンボールの中華煮 付合せ スパゲティサラダ 味噌汁 朝カレー	ご飯 しらすスクランブルエッグ 付合せ さつま芋の照り煮 味噌汁
	I補* - 780 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.8 g	I補* - 834 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 20.5 g 食塩 4.1 g	I補* - 838 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.9 g 食塩 4.2 g	I補* - 782 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.3 g 食塩 3.9 g	I補* - 765 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 11.2 g 食塩 4.7 g	I補* - 863 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 17.8 g 食塩 4.0 g	I補* - 776 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 9.3 g 食塩 2.7 g
昼食	ご飯 豚肉のケチャップ焼き 付合せ レンコン旨煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	ご飯 油淋鶏 付合せ キクラゲと厚揚げのそぼろ炒め 切干のツナ和え	ご飯 豚肉のオイマイ炒め 付合せ 焼売 アスパラサラダ	ご飯 鶏肉のくわ焼き 付合せ かぼちゃの大学芋風 いんげんのキムチ和え	ご飯 豚肉辛みそ炒め 付合せ さつま芋バター焼き ブロッコリーのごま和え	ご飯 青椒肉絲 付合せ コロッケ ごぼうサラダ	ご飯 鶏肉の味噌バター焼き 付合せ スナップエンドウとコーンの炒め カリフラワー梅おかか和え 味噌汁
	I補* - 1062 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 36.2 g 食塩 2.9 g	I補* - 1073 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 28.7 g 食塩 2.9 g	I補* - 1049 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 36.7 g 食塩 2.8 g	I補* - 1023 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 29.6 g 食塩 1.9 g	I補* - 1101 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 36.3 g 食塩 1.3 g	I補* - 1171 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 44.4 g 食塩 1.9 g	I補* - 1026 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 30.8 g 食塩 4.2 g
夕食	かつ丼 付合せ じゃがいもの煮っころがし 味噌汁 デザート	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ ひじきと大豆の煮物 カリフラワーの洋風和え 味噌汁	ご飯 アジの和風あんかけ 付合せ チンゲン菜と茸の炒め物 五目マヨサラダ とん汁	ご飯 豚肉と里芋のうま煮 付合せ スナップのコンソメソテー 春雨の梅和え 味噌汁	ご飯 タッカルビ風 付合せ 春巻き 白菜の甘酢和え すまし汁	ハヤシライス エビカツ 野菜サラダ 福神漬 デザート	ご飯 ロールキャベツ 付合せ じゃが芋とピーマンの甘辛炒め マロニードレッシング和え クラムチャウダー
	I補* - 1143 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 29.3 g 食塩 4.5 g	I補* - 1108 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 38.6 g 食塩 3.6 g	I補* - 870 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 18.1 g 食塩 3.8 g	I補* - 1051 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 28.4 g 食塩 4.4 g	I補* - 1086 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 32.6 g 食塩 3.3 g	I補* - 1293 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 49.7 g 食塩 5.7 g	I補* - 928 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 13.4 g 食塩 4.1 g

都合により献立内容を変更する場合があります。ご了承の程よろしくお願い致します。株式会社シーアンドシー
 浜田水産高等学校



週間献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 ウィンナー野菜炒め 付合せ 餃子 わかめスープ 	ご飯 豚肉しぐれ煮 付合せ フロccoliリーのピーナッツ和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 チキンナゲット チリソース 付合せ 野菜のペペロンチーノ 味噌汁 朝カレー 	ご飯 厚揚げの旨煮 付合せ 白菜のコールスローサラダ 味噌汁 朝カレー	ご飯 チーズインスクランブルエッグ 付合せ マカロニサラダ 味噌汁 朝カレー 	ご飯 ミートボール 付合せ 青菜のサラダ 味噌汁 朝カレー	ご飯 厚揚げの卵とじ 付合せ ツナと大根の煮物 味噌汁 
	I補* - 708 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.1 g 食塩 2.4 g	I補* - 872 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 20.4 g 食塩 3.9 g	I補* - 994 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 35.0 g 食塩 4.2 g	I補* - 835 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 18.1 g 食塩 4.3 g	I補* - 875 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 21.3 g 食塩 4.7 g	I補* - 812 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.1 g 食塩 4.6 g	I補* - 739 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.2 g 食塩 3.3 g
昼食	ご飯 豚肉ピリ辛炒め 付合せ ほうれん草のツナ炒め 里芋マヨサラダ 味噌汁 	ご飯 鶏肉の七味焼き 付合せ じゃがバター 小松菜と切干し大根の生姜和え	ご飯 豚肉のバーベキューソース 付合せ パンプキンサラダ きんぴらごぼう	バターライス ローストチキン 付合せ フライドポテト コンソメチーズ 水菜とひじきのサラダ 	ご飯 鶏の唐揚げ 付合せ 蓮根の塩きんぴら 胡瓜のドレッシング和え	ご飯 豚肉ガリバタ炒め 付合せ ナポリタン かぼちゃと枝豆のサラダ	ご飯 鱈のチーズパン粉焼き 付合せ 枝豆とポテトのソウルフード炒め オクラのツナマヨサラダ コンソメスープ
	I補* - 1098 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 39.7 g 食塩 3.9 g	I補* - 1017 kcal 蛋白質 40.0 g 脂質 30.3 g 食塩 2.1 g	I補* - 1100 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 36.0 g 食塩 3.6 g	I補* - 1222 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 48.4 g 食塩 3.2 g	I補* - 1125 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 39.5 g 食塩 2.1 g	I補* - 1136 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 42.0 g 食塩 1.4 g	I補* - 1015 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 26.5 g 食塩 3.4 g
夕食	ご飯 グリルチキン胡麻ソース 付合せ 茄子とベーコンのコンソメ煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚フライ 付合せ タケノコの肉味噌炒め インゲンのごま昆布和え 梅風味の和風スープ 	ご飯 煮込みハンバーグ 付合せ たらこスパゲッティ カリフラワーのおかかチーズ和え カレースープ	ご飯 豚肉と大根のとろとろ生姜煮 付合せ キャベツのごま和え 野菜ソテー すまし汁	菜の花ご飯 ホキの味噌焼き 付合せ 豆腐のきのこあん もやしのマヨ和え すまし汁	ポークカレー チキンカツ 野菜サラダ 福神漬 デザート 	ご飯 豚肉の焼き肉風 付合せ ちくわの煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁 
	I補* - 1157 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 46.9 g 食塩 3.3 g	I補* - 1101 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 30.3 g 食塩 4.3 g	I補* - 992 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 22.7 g 食塩 4.2 g	I補* - 1036 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 31.2 g 食塩 3.1 g	I補* - 787 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 8.9 g 食塩 3.5 g	I補* - 1287 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 50.6 g 食塩 4.7 g	I補* - 1031 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 31.1 g 食塩 3.9 g

都合により献立内容を変更する場合があります。ご了承の程よろしくお願い致します。株式会社シーアンドシー

浜田水産高等学校



週間献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 照り焼き肉団子 付合せ 南瓜の煮物 味噌汁 	ご飯 ロールキャベツ 付合せ ほうれん草の洋風チーズ和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 ボイルウインナー 付合せ (カラフルサラダ 2) エンドウの辛子酢和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 オムレツ 付合せ (カラフルサラダ 2) 白菜さっぱり和え 味噌汁 朝カレー 	ご飯 ハンバーグ 和風ソース 付合せ (カラフルサラダ 2) キャベツのピーナッツ和え コンソメスープ 朝カレー	ご飯 チキンナゲット (朝) 付合せ (カラフルサラダ 2) ひじき煮 味噌汁 朝カレー 	ご飯 鱈の塩焼き 付合せ いんげんのサラダ 味噌汁 
	I補* - 813 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.7 g 食塩 3.4 g	I補* - 746 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.0 g 食塩 3.7 g	I補* - 847 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.4 g 食塩 4.5 g	I補* - 793 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.7 g 食塩 4.2 g	I補* - 798 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.1 g 食塩 3.3 g	I補* - 836 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 18.3 g 食塩 4.2 g	I補* - 693 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 7.5 g 食塩 2.3 g
昼食	ご飯 豚肉チャンプルー 付合せ こんにゃくの金平 チンゲン菜じゃこ和え 味噌汁 	ご飯 アジの梅みりん焼き 付合せ 切干大根煮 ごぼうサラダ	ご飯 バジルチキン 付合せ れんこんの生姜炒め オクラのおかか和え 	ご飯 タンドリーチキン 付合せ レンコンの青のり炒め もやし青じそ風味	ご飯 のり塩チキン 付合せ 焼売 カリフラワーのたらこソース和え	ご飯 豚肉スタミナ炒め 付合せ 高菜スパゲッティ ポテトサラダ	ご飯 豚キムチ炒め 付合せ きんぴらごぼう 菜の花のピーナッツ和え 中華スープ
	I補* - 1004 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 27.8 g 食塩 4.9 g	I補* - 835 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 12.5 g 食塩 2.4 g	I補* - 964 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 27.2 g 食塩 1.7 g	I補* - 951 kcal 蛋白質 39.4 g 脂質 25.4 g 食塩 1.9 g	I補* - 1207 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 50.3 g 食塩 2.9 g	I補* - 1059 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 32.6 g 食塩 1.6 g	I補* - 1052 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 35.6 g 食塩 4.8 g
夕食	ご飯 鶏肉のマスタードソテー 付合せ 大豆のトマト煮 切干大根サラダ 味噌汁	ご飯 クリームシチュー 付合せ イカフライ プロッコリーサラダ デザート	ご飯 青椒肉絲 付合せ さつま芋と大豆の甘辛揚げ 菜の花の甘酢和え すまし汁	豚キムチ丼 付合せ 揚げたこ焼き 中華スープ デザート	ご飯 肉団子野菜煮 付合せ 春巻き 中華風サラダ 中華風わかめスープ 	野菜たっぷりカレー カラフルサラダ クリーミーコロッケ 福神漬け デザート 	ご飯 チーズデミバーグ 付合せ 野菜のソース炒め カリフラワーマリネ 南瓜クリームスープ
	I補* - 1164 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 39.7 g 食塩 5.7 g	I補* - 1192 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 39.9 g 食塩 2.6 g	I補* - 1153 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 38.3 g 食塩 3.3 g	I補* - 1147 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 43.1 g 食塩 3.3 g	I補* - 949 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 21.3 g 食塩 3.8 g	I補* - 1264 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 51.6 g 食塩 4.1 g	I補* - 1193 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 38.4 g 食塩 4.6 g

都合により献立内容を変更する場合があります。ご了承の程よろしくお願い致します。株式会社シーアンドシー
 浜田水産高等学校



週間献立表



日						
30						
朝食	ご飯 クリーム煮 付合せ チンゲン菜のナムル コンソメスープ I単位 - 722 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 8.3 g 食塩 1.8 g					
	ご飯 グリルチキントマトソースかけ 付合せ もやしと油揚げのポン酢炒め ピーマンマリネ コンソメスープ I単位 - 912 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 22.0 g 食塩 3.1 g					
昼食	ご飯 豚肉の甘辛味噌煮 付合せ かき揚げ いんげんのわさび醤油和え すまし汁 I単位 - 1171 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 42.7 g 食塩 2.9 g					
	ご飯 豚肉の甘辛味噌煮 付合せ かき揚げ いんげんのわさび醤油和え すまし汁 I単位 - 1171 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 42.7 g 食塩 2.9 g					
夕食	ご飯 豚肉の甘辛味噌煮 付合せ かき揚げ いんげんのわさび醤油和え すまし汁 I単位 - 1171 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 42.7 g 食塩 2.9 g					
	ご飯 豚肉の甘辛味噌煮 付合せ かき揚げ いんげんのわさび醤油和え すまし汁 I単位 - 1171 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 42.7 g 食塩 2.9 g					

都合により献立内容を変更する場合があります。ご了承の程よろしくお願い致します。株式会社シーアンドシー
 浜田水産高等学校