


# 群馬県消防学校食堂 献立表

	朝食	昼食	夕食
8/29(月)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーモンフライ</li> <li>・カニクリームコロッケ</li> <li>・サラダ</li> <li>・カレースパゲティ</li> <li>・オレンジ</li> <li>・金平</li> <li>・みそ汁</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>(熱量 1195kcal、たんぱく質 31.7g、脂質 42.9g、炭水化物 159.9g、食塩相当量 4.0g、野菜 100g)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールキャベツと鶏肉トマトソース煮込み</li> <li>・かに卵サラダ</li> <li>・冷奴</li> <li>・かぼちゃクリームスープ</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>(熱量 1151kcal、たんぱく質 41.4g、脂質 37.0g、炭水化物 128.2g、食塩相当量 3.8g、野菜 140g)</p>
8/30(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰻干物</li> <li>・佃煮</li> <li>・納豆</li> <li>・ハムサラダ</li> <li>・味付けのり</li> <li>・みそ汁</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>(熱量 747kcal、たんぱく質 29.3g、脂質 13.9g、炭水化物 122.9g、食塩相当量 3.3g、野菜 50g)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天津飯</li> <li>・蒸し鶏サラダ</li> <li>・キムチスープ</li> <li>・ザーサイ</li> </ul> <p>(熱量 880kcal、たんぱく質 46.8g、脂質 19.3g、炭水化物 130.8g、食塩相当量 3.8g、野菜 70g)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みハンバーグ</li> <li>・サラダ</li> <li>・メンマオイスター炒め</li> <li>・パン</li> <li>・みそ汁</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>(熱量 1088kcal、たんぱく質 28.7g、脂質 30.3g、炭水化物 131.2g、食塩相当量 4.1g、野菜 90g)</p>
8/31(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズオムレツ</li> <li>・ベーコンソテー</li> <li>・サラダ</li> <li>・鶏肉と野沢菜炒め煮</li> <li>・みそ汁</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>(熱量 779kcal、たんぱく質 17.3g、脂質 18.1g、炭水化物 119.6g、食塩相当量 3.8g、野菜 110g)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆飯</li> <li>・トマトサラダ</li> <li>・ぶどうゼリー</li> <li>・まいたけ卵スープ</li> <li>・ザーサイ</li> </ul> <p>(熱量 916kcal、たんぱく質 28.0g、脂質 23.4g、炭水化物 115.6g、食塩相当量 3.8g、野菜 100g)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タンドリーチキン</li> <li>・チーズサラダ</li> <li>・キウイフルーツヨーグルト</li> <li>・マカロニトマトスープ</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>(熱量 1127kcal、たんぱく質 40.1g、脂質 39.9g、炭水化物 114.6g、食塩相当量 3.7g、野菜 60g)</p>
9/1(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭塩焼き</li> <li>・ソーセージ</li> <li>・サラダ</li> <li>・卵トマト炒め</li> <li>・みそ汁</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>(熱量 869kcal、たんぱく質 32.1g、脂質 25.1g、炭水化物 117.4g、食塩相当量 4.1g、野菜 90g)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タンメン</li> <li>・レーズンバナナサラダ</li> <li>・チキンライス</li> </ul> <p>(熱量 955kcal、たんぱく質 22.1g、脂質 32.6g、炭水化物 123.0g、食塩相当量 6.0g、野菜 130g)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロースとんかつ</li> <li>・千切りキャベツ</li> <li>・トマト</li> <li>・大根ツナサラダ</li> <li>・みそけんちん汁</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>(熱量 1054kcal、たんぱく質 33.7g、脂質 32.8g、炭水化物 132.0g、食塩相当量 3.5g、野菜 150g)</p>
9/2(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜炒め</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・レタスサラダ</li> <li>・中華春雨和え</li> <li>・あさり汁</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>(熱量 860kcal、たんぱく質 15.1g、脂質 19.8g、炭水化物 117.1g、食塩相当量 4.1g、野菜 130g)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフカレー</li> <li>・サラダ</li> <li>・コーヒーゼリー</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・福神漬</li> </ul> <p>(熱量 988kcal、たんぱく質 19.7g、脂質 33.2g、炭水化物 135.6g、食塩相当量 4.2g、野菜 160g)</p>	