

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食			
1日	食パン(セルフサンド) (チーズ・ジャム) ポテトサラダ 付け合わせ野菜 コーンスープ	中華丼 餃子 付け合わせ野菜	ご飯 ミートグラタン コールスローサラダ ほうれん草スープ	11 水	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 野沢菜の煮物 みそ汁	カレーピラフ ポテトもち パプリカナムル フロッコリーハムサラダ ミニトマト	ご飯 デミグラスハンバーグ マセドアンサラダ オニオンスープ	21 土	パン チーズオムレツ アスパラベーコン 牛乳	焼肉丼 磯香和え	ご飯 シーフードグラタン なすミートソース炒め 野菜スープ			
2月	ご飯 肉団子 もやしごま和え みそ汁	五目うどん さつまいもの天ぷら 付け合わせ野菜	ご飯 あじ香味フライ れんこんマヨサラダ 野菜スープ	12 木	パン 野菜グラタン マカロニサラダ 牛乳	ご飯 タンドリーチキン のり塩ポテト 人参ツナきんぴら きゅうりゆかり和え チーズ	ご飯 さば塩焼き だし巻きたまご きゅうりさつま揚げの酢の物 高野豆腐照り煮	22 日	食パン(セルフサンド) (チーズ・ジャム) ツナサラダ 付け合わせ野菜 コーンスープ	ハヤシライス スパゲティサラダ 付け合わせ野菜	ご飯 麻婆豆腐 中華和え 水餃子スープ			
3火	ご飯 鶏と野菜の焼きつくね キャベツお浸し みそ汁	パンセット	ご飯 肉団子の黒酢あんかけ カニカマサラダ 白玉汁	13 金	ご飯 カニカマ玉子焼き 切干大根煮 みそ汁	ご飯 鶏竜田揚げ ピーマンみそ炒め なすピリ辛煮 キャベツおかか和え みかん缶	豚キムチ丼 春巻き もやしナムル	23 月	ご飯 炒り豆腐包み焼 ひじき煮 みそ汁	パンセット				
4水	パン プチキッシュ ミニサラダ 牛乳	塩やきそば 焼売 たこ焼き いんげんマヨ和え ミニトマト ゼリー	ご飯 鮭のチーズムニエル ポパイサラダ ココロトマトスープ	14 土	パン チキンピカタ スパゲティサラダ 牛乳	野菜ラーメン クリーミーコロッケ 付け合わせ野菜	ご飯 ぶりの照焼 ささみ梅和え 肉じゃが	24 火	青色ルール					
5木	パン ウイナー卵焼き かぼちゃサラダ 牛乳	ご飯 白身魚フライ タルタルソース ほうれん草ソテー こぶき芋 人参もやしポン酢	キーマカレー ベーコンサラダ フルーツヨーグルト	15 日	食パン(セルフサンド) (チーズ・ジャム) たまごサラダ 付け合わせ野菜 ミルクスープ	ルーローハン チョコレギサラダ	ご飯 鶏甘みそ炒め 大根和風サラダ れんこんだんご汁	25 水						
6金	ご飯 いわし味噌煮 ツナごま和え みそ汁	パンセット		16 月	ご飯 さば生姜煮 ヘルシーサラダ みそ汁	ご飯 チキンチーズオープン焼き パプリカウイナーソテー ツナナムル コンソメポテト みかん缶	ご飯 豚肉BBQソース 小松菜とトマトのサラダ 根菜カレーチャウダー	26 木						
7土				17 火	パン トマトミートオムレツ キャベツソテー 牛乳	ご飯 炭火焼つくね こんにゃくピリ辛煮 フロッコリーごま和え エビチリ 煮卵		27 金				★クリスマス会★		
8日				18 水	ご飯 納豆 ウイナー ほうれん草お浸し みそ汁	パンセット	ご飯 魚のりパン粉焼き じゃがいもおかかマヨ かきたま汁	28 土						
9月	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 れんこん金平 みそ汁	わかめご飯 チーズはんぺんフライ 里芋肉みそ炒め こんにゃくおかか煮 カニカマサラダ 黄桃缶	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ わんたんスープ	19 木	パン チーズ入りミートボール 枝豆ツナマヨサラダ 牛乳	ご飯 イカフリッター ミニ焼きそば 人参しりしり チンゲン菜ナムル チーズ	鶏ごぼうご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え みそ汁	29 日				冬休み		
10火	パン ラザーニャ さつまいもサラダ ジョア	ご飯 ミニチキン エビマヨ チンゲン菜ソテー もやしナムル みかん缶	さつまいもご飯 西京焼き ツナコーンサラダ 冬野菜のみそ汁	20 金	ご飯 だし巻き玉子 ごぼう鶏そぼろ みそ汁	豆乳担々麺 小籠包 付け合わせ野菜	ご飯 鶏バジルソテー キャベツレモンサラダ チリコンカン	30 月						
備考	2日(月) 定期考査 20日(金) 保護者懇談会			寮で昼食を食べます。			31 火							
※材料の関係で献立を変更することがあります。														

今月の平均給与栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1708kcal	66.2g	67.4g	225.4g	8.2g