

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1 月	ご飯 ミニハンバーグ かぼちゃツナのごまみそ煮 みそ汁	ご飯 鶏のから揚げ いんげんのごま和え もやしナムル 大学芋 マンゴー缶	ご飯 ブルコギ 涼拌三絲 わかめスープ 木	11 木	もちもちチーズ レーズンフレッド チキンピカタ アスパラベーコン ジョアストロベリー	ご飯 蓮根挿み揚げ ほうれん草甘辛炒め ささみごまみそ和え 金平ごぼう チーズ	ご飯 チースタッカルビ 春雨の酢の物 豚肉塩スープ	21 日			
2 火	チョコクロワッサン エビ ハムチーズピカタ フレンチサラダ ジョア ブレーン	ご飯 白身魚フライ タルタルソース ちくわのごま照り焼き ビーマンソース炒め 人参もやしポン酢和え	わかめご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根ツナ和え 豆乳汁	12 金	ご飯 厚揚げそぼろ煮 キャベツのお浸し みそ汁	(パンセット) チーズハンバーガー	もちこまち ミニフィッシュ 水	22 月	ご飯 カニカマ卵焼き ヘルシーサラダ みそ汁	ご飯 メンチカツ 切干大根ナムル かぼちゃひじきサラダ プロッコリーコンソメ炒め チーズ	ご飯 シーフードグラタン ジャーマンポテト カレースープ
3 水	ご飯 和風入り豆腐包み焼き なすそぼろ煮 みそ汁	焼きそば 焼壳 パブリカのナムル ブロッコリー ゼリー	ご飯 鮭のマヨコーン焼き ほうれん草ツナサラダ コロコロトマトスープ	13 土				23 火	メロンパン チーズオムレツ ポテトサラダ 牛乳	ペッパーライス チキンサラダ ぼてともち	【お彼岸献立】 ご飯 鮭の南蛮あんかけ 蓮根マヨサラダ みそ汁 おはぎ(こしあん)
4 木	明太子フランス クリームフレッド オムレツトマトミート キャベツごま和え 牛乳	ご飯 ミニキキンルモンハーフ だし巻き卵 いんげんソテー さつまいもの甘煮 煮卵	枝豆ご飯 豚肉の塩だれ炒め きのこの煮浸し 蓮根だんご汁	14 日				24 水	ご飯 さば塩焼き さといもごま和え みそ汁	そぼろ弁当 いかフリッター ビーマンみそ炒め にんじんしりしり ゼリー	ご飯 ポークチャップ ツナコーンサラダ 野菜ミルクスープ
5 金	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 切干大根サラダ みそ汁	ご飯 さば竜田揚げ 人参ツナの生姜きんぴら たけのこ土佐煮 ブロッコリーハムマヨサラダ パイン缶	ご飯 さつまいも豆腐グラタン キャベツレモンサラダ チリコンカン風スープ	15 月				25 木	コーヒートースト チキンオーブン焼き ブロッコリーハムマヨサラダ 牛乳	焼き鳥丼 かにかまサラダ さつまいもレモン煮	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 小松菜和え物 みそ汁
6 土	ご飯 さばの生姜煮 ビーマンちくわ金平 みそ汁	(パンセット) My Bagel ジャム ベーコンチーズパン さつまいもチップス 水	ご飯 ハ宝菜 ささみキムチ和え にらたまスープ レモンカスタードタルト	16 火	ご飯 鮭の塩焼き ツナごま和え みそ汁	ご飯 若鶏ごま照焼 だし巻き卵 オクラごま和え こんにゃくおかか煮 ブロッコリーツナサラダ	ご飯 豚肉BBQソース焼き ボパイサラダ BLTスープ チーズ	26 金	ご飯 和風肉団子 ごぼう鶏そぼろ和え みそ汁	ハヤシライス カリフラワーオーロラソースサラダ ヨーグルト 加糖	ご飯 カレイの唐揚げ もやしの炒め物 けんちん汁
7 日	食パン ジャム・チーズ ウインナー ほうれん草甘辛炒め ミルクスープ	豚丼 大根和風サラダ	ご飯 鶏肉の磯風ソテー かぼちゃサラダ オニオンスープ	17 水	バーフランス チョコピーラザーニャ カルボナーラサラダ 牛乳	チャーハン エビ焼壳 大豆じゃこ甘辛炒め いんげんマヨ和え ゼリー	きのこご飯 鶏肉ホイル焼き なす揚げ浸し みそ汁	27 土	コッペパン たまごサラダ ミニサラダ 牛乳	野菜ラーメン エビチリ 付け合せ野菜	ご飯 魚のりパン粉焼き じゃがいもおかかマヨ和え 豚汁
8 月	サンドック チョコフレッド 野菜キッシュ ミニサラダ 牛乳	ご飯 鶏つくね ミニえび焼売 チングン菜ソテー 蒟蒻ピリ辛煮 マンゴー缶	ご飯 ぶりの照焼 ささみの梅和え 沢煮椀	18 木	ご飯 野菜肉団子 切干大根炒め煮 みそ汁	(パンセット) ランチパック クリームチーズブル 飲むゼリー 水	ご飯 豚キムチ炒め 小籠包 なめこ卵の中華スープ	28 日	ご飯 納豆 さといもそぼろ煮 みそ汁	ルーローハン チョレギ風サラダ ショア マスカット	ご飯 和風ハンバーグ かぼちゃ煮 かきたま汁
9 火	ご飯 卵焼き おくらチーズおかか和え みそ汁	ご飯 かつおフライ タルタルソース ハブリカツナ生姜和え のり塩ボテト 里芋肉みそ和え	【お月見献立】 栗ご飯 豚肉生姜焼き 切干大根の煮物 白玉汁	19 金	ワインーフランス おさつフレッド ハムエッグ 白菜ベーコンコンソメ煮 牛乳	鶴友祭		29 月	ゼブラ ミートボール ビーマンのソテー 牛乳	キムタクご飯 焼き餃子 付け合せ野菜 豆乳中華スープ	ご飯 鶏肉甘みそ炒め 車麩青菜の和え物 つみれみそ汁
10 水	ドラちゃん ウインナー卵焼き ほうれん草のお浸し 牛乳	わかめご飯 チーズ大葉チキンロールカツ ごぼうミニバーグ ビーマンだけのこ炒め パブリカのソテー ゼリー	ご飯 鶏肉カレー炒め 小エビのサラダ ボトフ風スープ	20 土				30 火	ご飯 (パンセット) 2種ミニ焼売 ほうれん草のお浸し みそ汁	(パンセット) ホットドック 白あんぱん まめびよ ココア 水	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 水餃子スープ
備 考	6日は寮に残る生徒も全員パンセットです。 25, 26, 29日は定期検査のため、寮での食事となります。										
	※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
1629kcal	67.1g	52.4g	230.6	7.9g