

2025年12月

寄宿舎献立表

鶴明寮

	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	
1 月	チョコクロワッサン 明太フランス スペイン風オムレツ 牛乳	焼き肉丼 磯香和え	ご飯 鶏肉みぞれ煮 きゅうりさつま揚げの物 かきたま汁	11 木	ご飯 鮭塩糀焼き 小松菜お浸し みそ汁	わかれご飯 白身魚フライ タルタルソース 里芋肉みぞ和え こんにゃくおかか煮 ブロッコリーハムマヨサラダ	ご飯 とり天 付け合わせ野菜 豚汁	21 日	ご飯 五目厚焼玉子 キャベツお浸し みそ汁	
2 火	ご飯 野菜肉団子 もやしごまあえ みそ汁	カツカレー りんごゼリー	さつまいもご飯 鰯西京焼き 小松菜炒め煮 すまし汁	12 金	ハムツナパン ハムチーズピカタ おくらチーズおかか和え ショアストロベリー	ご飯 揚げ餃子 たけのこ土佐煮 ごぼうミニバーグ ほうれん草甘辛炒め 煮卵	ご飯 中華丼の具 切干大根ナムル わかめスープ	22 月	フランク かぼちゃあんぱん キッシュ 牛乳	
3 水	エビ クリームブレッド チキンピカタ キャベツのソテー ショア ブルーベリー	ミートパグティ 青のりポテトピーンズ	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ にらたまスープ	13 土	ご飯 野菜肉団子 キャベツツナ和え みそ汁	野菜ラーメン どうもろこし香ばし揚げ	ご飯 ぶりの照焼き キャベツカニカマ酢の物 肉じゃが	23 火	ご飯 さばの味噌煮 切干大根サラダ みそ汁	
4 木	ご飯 いわしみぞれ煮 かぼちゃごまみそ煮 みそ汁	パンセット	ご飯 鶏肉クラッカー焼き カニカマサラダ ボトフ風スープ	14 日	食パン ジャム・チーズ たまごサラダ ミルクスープ	ルーローハン チョレギ風サラダ	ご飯 鶏肉甘みそ炒め 小松菜しめじ煮浸し 肉団子スープ	24 水	青色ルール	
5 金	ご飯 いわし入りハンバーグ ひじき五目煮 みそ汁	パンセット		15 月	ご飯 大根そぼろ煮 れんこん金平 みそ汁	ご飯 タンドリーチキン パプリカソテー [△] ブロッコリーソテー [△] コンソメポテト チーズ	豚キムチ丼 春巻き 野菜ナムル	25 木		
6 土				16 火	ハムテニッシュ バーターフランス ハンバーグ 牛乳	塩焼きそば えび焼売 たこ焼き プロッコリー [△] ゼリー	ご飯 塩さば キャベツ塩昆布和え いものこ汁	26 金		
7 日				17 水	ご飯 和風炒り豆包み焼き 白菜ちくわ煮浸し みそ汁	ご飯 炭火焼鶏つくね だし巻玉子 こんにゃくビリ辛煮 プロッコリーゴマ和え マンゴー	クリスマス会	27 土	17日クリスマス会献立 チキンライス 星のハンバーグ フライドポテト カブレーゼサラダ コロコロトマトスープ オレンジ クリスマスケーキ	
8 月	塩パン チョココピー [△] ワイン入り玉子焼き 牛乳	ご飯 鮭マヨコーン焼き ひとくちオムライス ブロッコリーカレー炒め コンソメポテト チーズ	具だくさんひじきご飯 ゆで豚ごまだれ和え かぼちゃ煮物 みそ汁	18 木	塩パン トマトミートオムレツ ポテトサラダ 牛乳	わかれご飯 アジフライ 野菜炒め ミニ焼きそば ちくわごま照り焼き 黄桃缶	ご飯 フーチャンブルー [△] キャベツ豚肉ごまヨ和え えびだんごスープ	28 日		
9 火	ご飯 かにかま卵焼き 根菜とさつま揚げの煮物 みそ汁	ご飯 鶏肉マーマレード焼き ミニえび焼売 チングン菜ソテー [△] もやしナムル パイン缶	ご飯 鮭ケチャップ照焼 ボパイサラダ クラムチャウダー	19 金	ご飯 蓮根挽肉照焼 ほうれん草ごま和え みそ汁	ご飯 鶏肉竜田揚げ こふき芋 金平ごぼう キャベツおかか和え 煮卵	鶏ごぼう混ぜご飯 肉団子黒酢あんかけ 小松菜炒め煮 すまし汁	29 月	冬休み	
10 水	ホットドッグ (セルフサンド) さつまいもサラダ 牛乳	カレーピラフ チキンナゲット ピーマンソース炒め ミニトマト ゼリー	ご飯 豚肉塩だれ炒め ささみきゅうり酢の物 さば汁	20 土	食パン ジャム・チーズ アスパラベーコン 牛乳	ハヤシライス 野菜サラダ	ご飯 麻婆豆腐 中華和え ワンタンスープ	30 火		
備考	1日(月)～3日(水)は定期検査、22日(月)は保護者懇談会のため、寮での昼食です。							31 水		
	※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
1541kcal	64.2g	47.2g	222.0g	7.6g