

	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酢の物 かきたま汁	11 木	ご飯 鮭塩糍焼き 小松菜お浸し みそ汁	わかめご飯 白身魚フライ タルタルソース 里芋肉みそ和え 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	親子丼 コーンしらすサラダ	ご飯 肉豆腐 なす肉みそ炒め 冬野菜みそ汁
2 火	ご飯 野菜肉団子 もやしごま和え みそ汁	カツカレー りんごゼリー	さつまいもご飯 鯖西京焼き 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 ジョアストロベリー	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	ぎつねうどん コロケ 付け合わせ野菜	ご飯 豚肉ごぼうごま炒め じゃがいもみそ炒め 高野豆腐照り煮 いよかんゼリー
3 水	エビ クリーンブレッド チキンピカタ キャベツのソテー ジョア ブルーベリー	ミートスパゲティ 青のりポテトビーンズ	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 と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	パンセット	
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 ポトフ風スープ	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	ハムデニッシュ バターフランス ハンバーグ 牛乳	塩焼きそば えび焼売 たこ焼き ブロッコリー 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 和風炒り豆腐包み焼き 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 こんにゃくピリ辛煮 ブロッコリーごま和え マンゴー	クリスマス会	27 土	<div> 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  カプレーゼサラダ  コロコロトマトスープ  オレンジ  クリスマスケーキ </div>		
8 月	塩パン チョコピー ウインナー入り玉子焼き 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	わかめご飯 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 キャベツ豚肉ごまマヨ和え 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 鶏肉マーレード焼き ミニえび焼売 チンゲン菜ソテー もやしナムル パイン缶	ご飯 鮭ケチャップ照焼 ポパイサラダ 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 ビーマンソース炒め 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）は定期考査、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