

## 寄宿舎献立表(予定)

日	曜	朝食		エネルギー (kcal)	夕食		エネルギー (kcal)
		主食	おかず(主菜・副菜)		主食	おかず(主菜・副菜)	
9	火		帰舎 		豚丼	牛乳 じゃこ和え わかめスープ	754
10	水	ご飯	さばのみそ煮 ポテトサラダ 大根のみそ汁	630	ご飯	酢豚 マカロニサラダ ワントンスープ	734
11	木	ご飯	牛肉とごぼうの炒り煮 おかか和え もやしのみそ汁	592	焼きそば	コーヒー牛乳 ぎょうざ 小松菜のナムル	779
12	金	食パン チョコクリーム	ハッシュドポテト ブロッコリーとツナのサラダ ポトフ	510		帰省 	
15	月		帰舎 		ご飯	ホキの香草焼き キャベツとチーズのサラダ クリームシチュー	760
16	火	ご飯	野菜炒め 野菜とわかめの豆腐よせ 小松菜のみそ汁	553	ご飯	牛乳 肉じゃが のり酢あえ ちゃんこ汁	768
17	水	ご飯	さんま煮 れんこん金平 玉ねぎのみそ汁 納豆	531	五目ごはん	わかさぎフリッター 納豆の青菜和え もずくのみそ汁	795
18	木	ご飯	厚揚げと大根のみそ煮 わかめとツナのサラダ すまし汁	544	ご飯	鶏のからあげ ポテトサラダ 野菜のけんちん汁	719
19	金	ホブサ	牛乳 照り焼きチキン ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	517		帰省 	
22	月		帰舎 		ご飯	はんぺんチーズフライ ひじきの煮物 ほうとう汁	712
23	火	ご飯	ミートボール キャベツとベーコンのソテー じゃがいものみそ汁	614	ご飯	牛乳 キムタク炒め ほうれん草と大豆のサラダ 水ぎょうざスープ	776
24	水	ご飯	コーヒー牛乳 鶏そぼろ信田 磯香和え 大根のみそ汁	549	親子丼	春雨サラダ 豚汁	742
25	木	ご飯	しゅうまい 五目豆 豆腐となめこのみそ汁 バニラヨーグルト	614	ミートソーススパ ゲティ	牛乳 キャベツのサラダ 杏仁豆腐	818
26	金	食パン ブルーベリージャム	スペイン風オムレツ かぼちゃサラダ ミネストローネ	592		帰省 	
29	月		帰舎 		ご飯	にしん竜田 切り干し大根の煮物 だまこもち汁	764
30	火	ご飯	肉とキャベツのピリ辛炒め かまぼこ かきたま汁	515	キーマカレー	海草サラダ みかん	749
31	水	ご飯 ふりかけ	牛乳 赤魚の西京漬け焼き ごま和え すまし汁	593	ご飯	牛乳 マヨタマフライ れんこん金平 沢煮椀	776

日	曜	朝食		夕食	
		主食	おかず(主菜・副菜)	主食	おかず(主菜・副菜)
9	火		帰舎	豚井(米・麦・豚肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・白滝・砂糖)	牛乳 じゃこ和え(キャベツ・たくあん・しらす干し・砂糖・ごま油・ごま) わかめスープ(わかめ・鶏卵・長ねぎ・ごま)
10	水	ご飯(米)	さばのみそ煮(さば・みそ・砂糖) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・ベーコン) 大根のみそ汁(大根・油揚げ・万能ねぎ・みそ)	ご飯(米)	酢豚(豚肉・しょうが・てん粉・油・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ピーマン・てん粉・砂糖) マカロニサラダ(マカロニ・キャベツ・ハム・きゅうり) ワタンスープ(小麦粉・キャベツ・魚肉すり身・玉ねぎ・てん粉・豆腐・人参・砂糖・チンゲン菜・人参・えのきだけ・長ねぎ)
11	木	ご飯(米)	牛肉とごぼうの炒り煮(牛肉・ごぼう・白滝・しょうが・砂糖・油・ごま) おかか和え(白菜・人参・かつお節) もやしのみそ汁(もやし・にら・油揚げ・みそ)	焼きそば(中華めん・油・豚肉・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ・青のり)	コーヒー牛乳 ぎょうざ(キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・しょうが・豚肉・鶏肉・パン粉・砂糖・小麦粉) 小松菜のナムル(小松菜・しめじ・人参・ごま・ごま油・砂糖)
12	金	食パン(小麦粉) チョコクリーム	ハッシュドポテト(じゃが芋・パン粉) ブロッコリーとツナのサラダ(ブロッコリー・とうもろこし・ツナ) ポトフ(キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ウインナー)		帰舎
15	月		帰舎	ご飯(米)	ホキの香草焼き(ホキ・油・パン粉) キャベツとチーズのサラダ(キャベツ・とうもろこし・チーズ) グリーンチュー(玉ねぎ・鶏肉・じゃが芋・人参・白菜・しめじ・油・クリームシチュールウ・牛乳)
16	火	ご飯(米)	野菜炒め(キャベツ・人参・豚肉・もやし・ピーマン・油・にんにく) 野菜とわかめの豆腐よせ(豆乳・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・わかめ・砂糖・てん粉) 小松菜のみそ汁(小松菜・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	牛乳 肉じゃが(じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・枝豆・白滝・油) のり酢あえ(小松菜・もやし・ツナフレーク・のり・砂糖) ちゃんこ汁(鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ・パン粉・しょうが・大根・白菜・人参・長ねぎ・しめじ・油揚げ・みそ)
17	水	ご飯(米)	さんま煮(さんま・砂糖・かつお節) れんこん金平(れんこん・人参・白滝・砂糖・油・ごま) 玉ねぎのみそ汁(玉ねぎ・わかめ・油揚げ・みそ) 納豆	五目ごはん(米・鶏肉・人参・ごぼう・白滝・ちくわ・油揚げ・砂糖)	わかさぎリッター(わかさぎ・小麦粉・沖あみ・てん粉・砂糖・油) 納豆の青菜和え(ほうれん草・納豆・かつお節) もずくのみそ汁(もずく・豆腐・玉ねぎ・えのきだけ・みそ)
18	木	ご飯(米)	厚揚げと大根のみそ煮(厚揚げ・大根・豚肉・ちくわ・人参・ごぼう・枝豆・みそ・砂糖) わかめとツナのサラダ(わかめ・ツナフレーク・キャベツ・ごま・ごま油) すまし汁(えのきだけ・長ねぎ・豆腐・みつば)	ご飯(米)	鶏のからあげ(鶏肉・しょうが・にんにく・てん粉・油) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・ハム) 野菜のけんちん汁(れんこん・人参・ごぼう・大根・豆腐・こんにゃく・長ねぎ・しめじ・小松菜・ごま油)
19	金	ホブサ(小麦粉)	牛乳 照り焼きチキン(鶏肉・てん粉) ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー・とうもろこし) 野菜スープ(ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・人参)		帰舎
22	月		帰舎	ご飯(米)	はんぺんチーズフライ(魚肉すり身・鶏卵・チーズ・砂糖・パン粉・やまいも・小麦粉・油) ひじきの煮物(ひじき・ちくわ・人参・大豆・いんげん・砂糖・油) ほうとう汁(ほうとうめん・豚肉・ごぼう・かぼちゃ・大根・長ねぎ・干しいたけ・油揚げ・みそ)
23	火	ご飯(米)	ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・てん粉・砂糖) キャベツとベーコンのソテー(キャベツ・ベーコン・人参・ピーマン・油) じゃがいものみそ汁(じゃが芋・長ねぎ・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	牛乳 キムタク炒め(豚肉・つば漬け・白菜・キムチ・長ねぎ・しめじ・ごま油) ほうれん草と大豆のサラダ(ほうれん草・大豆・ベーコン) 水ぎょうざスープ(人参・チンゲン菜・なると・長ねぎ・ごま油・小麦粉・鶏肉・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・しょうが・砂糖)
24	水	ご飯(米)	コーヒー牛乳 鶏そぼろ信田(鶏肉・豆腐・玉ねぎ・人参) 磯香和え(キャベツ・かまぼこ・のり) 大根のみそ汁(大根・油揚げ・ふ・みそ)	親子丼(米・麦・鶏肉・エリンギ・玉ねぎ・人参・なると・高野豆腐・液卵・油・砂糖)	春雨サラダ(春雨・ベーコン・きゅうり・キャベツ・ごま油・砂糖) 豚汁(豚肉・人参・ごぼう・豆腐・大根・油揚げ・長ねぎ・干しいたけ・油・みそ)
25	木	ご飯(米)	しゅうまい(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・ごま油・鶏卵・しょうが・小麦粉) 五目豆(大豆・枝豆・人参・こんにゃく・昆布・干しいたけ・砂糖) 豆腐となめこのみそ汁(豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ) パニラヨーグルト	ミートソーススパゲティ(スパゲティ・玉ねぎ・人参・にんにく・小麦粉・トマト・マッシュルーム・粉チーズ)	牛乳 キャベツのサラダ(キャベツ・きゅうり・とうもろこし) 杏仁豆腐(ホワイトゼリー・みかん・パインアップル・上新粉・砂糖)
26	金	食パン(小麦粉) ブルーベリージャム	スペイン風オムレツ(鶏卵・じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・牛乳・砂糖・てん粉) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・枝豆・チーズ) ミネストローネ(玉ねぎ・じゃが芋・人参・ベーコン・トマト・マカロニ・砂糖・オリブオイル)		帰舎
29	月		帰舎	ご飯(米)	にしん竜田(にしん・油・しょうが) 切り干し大根の煮物(切干大根・油揚げ・しめじ・人参・いんげん・ちくわ・砂糖・油) だまこち汁(豚肉・だまこち・白滝・里芋・人参・しめじ・長ねぎ)
30	火	ご飯(米)	肉とキャベツのピリ辛炒め(豚肉・キャベツ・人参・ピーマン) かまぼこ(魚肉すり身・てん粉・油) かきたま汁(鶏卵・わかめ・しょうが・てん粉)	キーマカレー(米・豚肉・油・にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・大豆・枝豆・カレールウ・牛乳・トマト)	海草サラダ(きゅうり・キャベツ・かまぼこ・海藻) みかん
31	水	ご飯 ふりかけ(鮭・のり)	牛乳 赤魚の西京漬け焼き(赤魚・みそ・砂糖) ごま和え(ほうれん草・もやし・人参・ごま・砂糖) すまし汁(長ねぎ・豆腐・えのきだけ・魚肉すり身・てん粉)	ご飯(米)	牛乳 マヨタマフライ(豚肉・鶏肉・砂糖・鶏卵・パン粉) れんこん金平(れんこん・人参・白滝・砂糖・油・ごま) 沢煮焼(鶏肉・なると・人参・ごぼう・ほうれん草・てん粉)