

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)	
2	月		帰舎		ご飯	コーヒー牛乳 なすと牛肉の香味炒め スパゲティサラダ 肉団子スープ	679
3	火	ご飯	牛乳 おかかふりかけ レバー入り白ごまつくね ごま和え キャベツのみそ汁	634	ピリ辛焼肉丼	牛乳 もやしのナムル わかめと豆腐のスープ	814
4	水	ご飯	ミートボール キャベツとベーコンのソテー 油揚げと大根のみそ汁	567	ご飯	牛乳 白身魚の南蛮漬け かまぼこの土佐和え どさんこ汁	844
5	木	ご飯	ポークシュウマイ キャベツのおかか和え なすと油揚げのみそ汁	538	ご飯	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ だまご餅汁	760
6	金	食パン ブルーベリージャム	チキンナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	570		帰省	
9	月		帰舎		焼きうどん	牛乳 ほうれん草のナムル 大学芋	739
10	火	ご飯	さんま煮 しらたきのピリ辛炒め じゃがいものみそ汁	680	チキンカレーライス	のむヨーグルト 8品目サラダ 福神漬け	772
11	水	ご飯	肉じゃが わかめとチキンのサラダ あおさのみそ汁	525	コーンピラフ	ポテトコロッケ アスパラガスのサラダ コンソメスープ ブルーベリーのクレープ	685
12	木	ご飯	さばの塩焼き もやしとキャベツの和え物 わかめと豆腐のみそ汁	566	ご飯	牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 五目豆 けんちん汁	724
13	金	ミルクパン クロワッサン	牛乳 ポークウインナー ブロッコリーと豆のサラダ アルファベットスープ	738		帰省	
17	火		帰舎		ご飯	牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 煮合い 白玉汁	833
18	水	ご飯	牛乳 照り焼きチキン なすとピーマンのみそ炒め すまし汁	602	ガバオライス	牛乳 ラーパーツァイ(白菜の甘酢漬け) フォー	812
19	木	ご飯	豚肉とキャベツのピリ辛炒め 揚げかまぼこ だいこんのみそ汁	520	キーマカレーライス	もずくのサラダ 豆乳ブラマンジェ	711
20	金	食パン チョコクリーム	牛乳 ほうれん草のグラタン 白菜のサラダ 野菜スープ	535		帰省	
24	火		帰舎		ハヤシライス	こんにゃくサラダ 杏仁豆腐	708
25	水	ご飯	野菜炒め 野菜とわかめの豆乳よせ 小松菜のみそ汁	575	ご飯	牛乳 豚肉と舞茸のオイスターソース炒め かぼちゃおやき 塩ちゃんこスープ	736
26	木	ご飯 納豆	さんま煮 磯辺和え たまねぎのみそ汁	531	豚丼	牛乳 わかめのナムル 呉汁	802
27	金	食パン	発酵乳 ポロニアステーキ きのこつなのカレー炒め オニオンスープ	489		帰省	
30	月		帰舎		キムチチャーハン	牛乳 餃子 小松菜のナムル 春雨スープ	760

寄宿舎献立材料表(予定)

日	曜	朝 食		夕 食	
		主食	おかず (主菜 副菜)	主食	おかず (主菜 副菜)
2	月	帰舎		ご飯	コーヒー牛乳(乳製品 乳 砂糖 ココナッツオイル コーヒー) なすと牛肉の香味炒め(なす 牛肉 ねぎ ビーマン にんにく しょうが 油 豆板醤 鶏からスープ ソース 塩 片栗粉) スバゲティサラダ(スバゲティ きゅうり にんじん とうもろこし ベーコン マヨネーズ(鶏卵無し) 酢) 肉団子スープ(肉団子(鶏肉 たまねぎ でんぷん ねぎ しょうが しょうゆ 塩 こしょう) チンゲン菜 ねぎ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油)
3	火	ご飯	牛乳 おかかふりかけ(砂糖 塩 かつお節 抹茶 かつお節 しいたけ 海苔 貝カルシウム) レバー入り白ごまつくね(鶏肉 たまねぎ 白ごま パン粉 レバー 豚肉 しょうゆ みりん でんぷん 油) ごま和え(ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖) キャベツのみそ汁(キャベツ 油揚げ わかめ みそ かつおだし)	ご飯	ピリ辛焼肉丼(米 麦 豚肉 たまねぎ たら ねぎ しょうが にんにく ごま油 とうばんじゃん 砂糖 しょうゆ ごま みりん)
4	水	ご飯	ミートボール(鶏肉 たまねぎ パン粉 豚脂 塩 砂糖 しょうが しょうゆ 砂糖 りんご果汁 みそ) キャベツとベーコンのソテー(キャベツ ベーコン にんじん ビーマン サラダ油 中華だし 塩) 油揚げと大根のみそ汁(大根 油揚げ ねぎ みそ かつおだし)	ご飯	牛乳 白身魚の南蛮漬(ホキ でんぷん 油 たまねぎ しょうゆ 砂糖 酢 七味唐辛子) かまぼこの土佐和え(キャベツ にんじん 小松菜 かまぼこ(すけそうだら 米粉 でん粉 塩 砂糖) 酢 砂糖 油 かつお節) どさんこ汁(豚肉 油 じゃがいも トウモロコシ ねぎ わかめ 豆腐 パター だし みそ)
5	木	ご飯	ポークシューマイ(豚肉 たまねぎ パン粉 でん粉 しょうが 砂糖 小麦粉 塩) キャベツのおかか和え(キャベツ もやし しょうゆ かつお節) なすと油揚げのみそ汁(なす たまねぎ 油揚げ みそ かつおだし)	ご飯	鶏肉の唐揚げ(鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 片栗粉 油) ポトサラダ(じゃがいも きゅうり ハム マヨネーズ(鶏卵無し) 酢) だまご餅汁(豚肉 だまご餅 しらたき だいこん にんじん しめじ ねぎ かつお節 塩 しょうゆ みりん)
6	金	食パン ブルーベリージャム (ブルーベリー 砂糖 水あめ ベクチン ク エン酸)	チキンナゲット(鶏肉 コーンスターチ パン粉 豚脂 大豆 しょうゆ にんにく) 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 ドレッシング(油 砂糖 酢 塩 たまねぎ トマト)) ミネストローネ(トマト にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも ベーコン ケチャップ マカロニ 塩 ワイン コンソメ オリーブ油)	帰舎	
9	月	帰舎		焼きうどん(うどん 豚肉 きゃべつ にんじん たら たまねぎ オイスターソース 中華だし かつお節)	牛乳 ほうれん草のナムル(ほうれん草 しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油 砂糖) 大学芋(さつまいも 油 たれ(ぶどう糖 砂糖 水あめ しょうゆ 寒天 レモン ごま油) ごま)
10	火	ご飯	さんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが) しらすのピリ辛炒め(豚肉 にんじん しらす とうもろこし) じゃがいものみそ汁(じゃがいも ねぎ 油揚げ みそ かつおだし)	ご飯	チキンカレーライス(米 麦 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく カレールウ 赤ワイン ガラムマサラ 油)
11	水	ご飯	肉じゃが(じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん 枝豆 しらす 砂糖 酒 しょうゆ みりん サラダ油 かつおだし) わかめとチキンのサラダ(わかめ 鶏肉 キャベツ きゅうり ごま ドレッシング(油 砂糖 しょうゆ 酢 ごま 塩 みそ にんにく)) あおさのみそ汁(豆腐 ねぎ あおさ みそ かつおだし)	ご飯	ポテトコロッケ(じゃがいも たまねぎ 砂糖 大豆油 パン粉 小麦粉 米粉) アスパラガスのサラダ(アスパラ にんじん キャベツ ドレッシング(油 砂糖 しょうゆ 酢 ごま 塩)) コンソメスープ(にんじん たまねぎ じゃがいも セロリ ベーコン マカロニ コンソメ 塩 パセリ) ブルーベリーのクレープ(砂糖 乳 小麦粉 鶏卵 マーガリン ブルーベリー ゼラチン)
12	木	ご飯	さばの塩焼き(さば 塩) もやしとキャベツの和え物(もやし キャベツ ちくわ しょうゆ ごま) わかめと豆腐のみそ汁(豆腐 ねぎ わかめ みそ かつおだし)	ご飯	牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き(鮭 マヨネーズ(鶏卵なし) みそ) 五目豆(大豆 枝豆 にんじん こんにゃく 昆布 しいたけ 砂糖 しょうゆ 酒) けんちん汁(里芋 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうゆ 塩 酒 かつおだし)
13	金	ミルクパン クロワッサン	牛乳 ポークウインナー(豚肉 ケチャップ) ブロッコリーと豆のサラダ(ブロッコリー ミックスビーンズ ドレッシング(油 砂糖 たまねぎ 酢 しょうゆ 塩 ビーマン)) アルファベットスープ(マカロニ ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ コンソメ)	帰舎	
17	火	帰舎		ご飯	牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き(鶏肉 酒 塩こうじ 油) 煮合い(れんこん にんじん ごぼう 椎茸 油揚げ しらす サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 塩 だし) 白玉汁(だいこん にんじん 鶏肉 白菜 ねぎ 白玉 塩 しょうゆ だし)
18	水	ご飯	牛乳 照り焼きチキン(鶏肉 しょうゆ 塩 でん粉) なすとピーマンのみそ炒め(なす ビーマン にんじん サラダ油 砂糖 酒 みそ しょうゆ) すまし汁(えのきたけ ねぎ 豆腐 みつば かつおだし しょうゆ 塩 みりん)	ご飯	ガバオライス(豚肉 豚レバー にんにく たまねぎ にんじん ビーマン しめじ 油 塩 しょうゆ ナンブラー みりん オイスターソース)
19	木	ご飯	豚肉とキャベツのピリ辛炒め(豚肉 キャベツ にんじん ビーマン 油 オイスターソース しょうゆ 酒 豆板醤) 揚げかまぼこ(たら えそ でん粉 油 砂糖 みりん 塩) だいこんのみそ汁(だいこん わかめ 油揚げ みそ かつおだし)	ご飯	キーマカレーライス(米 豚肉 にんにく しょうが にんじん たまねぎ 大豆 枝豆 しょうゆ 塩 カレー 牛乳 トマト)
20	金	食パン チョコクリーム	牛乳 ほうれん草のグラタン(じゃがいも でん粉 砂糖 塩 ほうれん草 たまねぎ チーズ 小麦粉 鶏肉 油) 白菜のサラダ(白菜 アスパラ ドレッシング(砂糖 酢 レモン 玉ねぎ)) 野菜スープ(ウインナー キャベツ 玉ねぎ にんじん コンソメ 塩)	帰舎	
24	火	帰舎		ご飯	ハヤシライス(米 麦 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム トマト デミグラスソース ハヤシルウ 赤ワイン にんにく 油)
25	水	ご飯	野菜炒め(キャベツ にんじん 豚肉 もやし ビーマン 油 にんにく 中華だし オイスターソース 塩) 野菜とわかめの豆乳よせ(豆乳 たまねぎ にんじん かぼちゃ わかめ 米粉 てん粉 菜ツカメ 鯛 油) 小松菜のみそ汁(小松菜 油揚げ みそ だし)	ご飯	牛乳 豚肉と舞茸のオイスターソース炒め(豚肉 もやし たまねぎ まいたけ ビーマン オイスターソース サラダ油 塩) かぼちゃおやき(小麦粉 かぼちゃ 砂糖 酢 ショートニング タピオカ 重曹 塩 ベーキングパウダー) 塩ちゃんこスープ(鶏肉団子 もやし だいこん ねぎ 鶏ガラスープ しょうが にんにく 塩 ごま油)
26	木	ご飯 納豆	さんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが ごま) 磯辺和え(キャベツ 小松菜 のり しょうゆ) たまねぎのみそ汁(たまねぎ わかめ 油揚げ みそ かつおだし)	ご飯	豚丼(米 麦 豚肉 たまねぎ にんじん ごぼう 油 しらす 砂糖 みりん 酒 塩 しょうゆ だし)
27	金	食パン	発酵乳 ポロニアステーキ(鶏肉 豚肉 砂糖 塩 香辛料) きのこツナのカレー炒め(しめじ にんじん ビーマン ツナ カレー粉 しょうゆ みりん 塩) オニオンスープ(たまねぎ ベーコン にんにく 油 パター 塩 コンソメ パセリ)	帰舎	
30	月	帰舎		キムチチャーハン(米 豚肉 にんじん ねぎ キムチ にんにく しょうが ごま油 オイスターソース 酒 みりん 塩 炒り玉子(鶏卵))	牛乳 餃子(キャベツ たまねぎ ねぎ たら しょうが 豚肉 鶏肉 豚脂 パン粉 砂糖 小麦粉 油) 小松菜のナムル(小松菜 しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油 砂糖) 春雨スープ(春雨 にんじん たまねぎ ちんげんさい しいたけ しょうゆ 酒 中華だし 塩 ごま油)