

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)	
1	火		帰舎		ミートソーススパゲティ	チキンナゲット こんにゃくサラダ わかめと豆腐のスープ	760
2	水	ご飯 ふりかけ	赤魚西京焼き ごま和え すまし汁	453	ご飯	牛乳 豚肉のねぎ塩炒め おかかあえ けんちん汁	671
3	木	ご飯	鶏つくね キャベツとコーンのソテー だいこんのみそ汁	529	ご飯	牛乳 さばのみそ煮 酢の物 具だくさん汁	729
4	金	ご飯	しゅうまい 里芋の煮物 キャベツのみそ汁	554	ハヤシライス	アーモンドサラダ フルーツヨーグルト	679
5	土	食パン チョコクリーム	ハッシュドポテト ブロッコリーとささみのサラダ ポトフ	478		帰省	
7	月		帰舎		ご飯	鮭のみそマヨネーズ焼き かぼちゃのいとし煮 ちゃんこ汁	612
8	火	ご飯	大根のみそ煮 わかめとツナの和え物 すまし汁 納豆	552	ご飯	牛乳 ブルコギ 小松菜のナムル わかめスープ	713
9	水	ご飯	牛乳 鶏つくね なめたけ和え 白菜のみそ汁	633	ご飯	牛乳 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 もずくのみそ汁 プリンタルト	839
10	木	ご飯	牛乳 骨ごとさんま煮 磯辺和え たまねぎのみそ汁	610	たれかつ丼	牛乳 白菜の甘酢漬け だいこんのみそ汁	754
11	金	食パン いちごジャム	ポロニアステーキ ブロッコリーとチーズのサラダ アルファベットスープ	504		帰省	
14	月		帰舎		ご飯	牛乳 肉じゃが ひじきのごまマヨサラダ 春雨スープ	753
15	火	ご飯 味付きのり	鶏つくね きゅうりとわかめの酢の物 小松菜のみそ汁	495	ご飯	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ けんちん汁	713
16	水	ご飯	鶏そぼろ たくあん和え ほうれん草のみそ汁	503	焼きそば	たこやき 中華スープ	639
17	木	ご飯	さんま煮 五目豆 大根のみそ汁	533	オムライス	牛乳 さつまいもサラダ オニオンスープ	776
18	金	クロワッサン ミルクパン	ウインナー ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	564		帰省	

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)
1	火		帰舎	ミートソーススパゲティ(スパゲティ 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく 小麦粉 砂糖 トマト マッシュルーム チーズ)	チキンナゲット(鶏肉 豚脂 しょうゆ パン粉 小麦粉 油) こんにやくサラダ(もやし わかめ かまぼここんにやく ドレッシング(油 砂糖 たまねぎ 水飴 しいたけ)) わかめと豆腐のスープ(豆腐 わかめ ねぎ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油)
2	水	ご飯 ふりかけ(砂糖 塩 か つお節 抹茶 椎茸 海 苔)	赤魚西京焼き(赤魚 みそ 砂糖 みりん) ごま和え(ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖) すまし汁(えのきたけ ねぎ 豆腐 わかめ だし しょうゆ 塩 みり ん)	ご飯	牛乳 豚肉のねぎ塩炒め(豚肉 ねぎ なら キャベツ しょうが にんにく ごま 塩 ごま油) おかかあえ(ほうれん草 キャベツ もやし かつお節 しょうゆ) けんちん汁(里芋 にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうゆ 塩 鮭 かつおぶし)
3	木	ご飯	鶏つくね(鶏肉 ごぼう にんじん れんこん 里芋 豚脂 砂糖 しょうゆ 塩) キャベツとコーンのソテー(キャベツ ベーコン にんじん ピーマン 油 中華だし) だいこんのみそ汁(だいこん わかめ 油揚げ みそ だし)	ご飯	牛乳 さばのみそ煮(さば みそ 砂糖) 酢の物(きゅうり わかめ 酢 砂糖 塩) 具だくさん汁(大根 にんじん 白菜 ごぼう 小松菜 ねぎ しめじ 油揚げ こんにやくみそ だし ごま油)
4	金	ご飯	しゅうまい(豚肉 たまねぎ でんぶん しょうが 砂糖 塩 小麦粉) 里芋の煮物(里芋 かんもどき さつま揚げ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 みりん 酒 だし) キャベツのみそ汁(キャベツ わかめ 油揚げ みそ だし)	ハヤシライス(米 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(小麦粉 砂糖 塩 トマト))	アーモンドサラダ(キャベツ ほうれん草 とうもろこし アーモンド ドレッシン グ(油 砂糖 酢 チーズ 塩 鶏卵 レモン 豚肉)) フルーツヨーグルト(ヨーグルト みかん りんご パイン もも)
5	土	食パン チョコクリーム(水飴 カカオ 砂糖)	ハッシュドポテト(じゃがいも 油 たまねぎ 塩) ブロッコリーとささみのサラダ(ブロッコリー トウモロコシ ささみ ドレッシ ング(砂糖 酢 たまねぎ しょうゆ 塩 かつお節)) ポトフ(キャベツ じゃがいも たまねぎ にんじん ウインナー コンソメ 塩 こしょう)		帰省
7	月		帰舎	ご飯	鮭のみそマヨネーズ焼き(鮭 マヨネーズ みそ) かぼちゃのいとし煮(かぼちゃ しょうゆ だし あずき 砂糖) ちゃんこ汁(鶏つくね だいこん 白菜 にんじん ねぎ しめじ 油揚げ だし みそ 七味唐辛子)
8	火	ご飯	大根のみそ煮(だいこん 豚肉 ちくわ にんじん 枝豆 油 みそ だし しょうゆ 酒 砂糖) わかめとツナの和え物(わかめ ツナ キャベツ ごま しょうゆ 塩 ごま 油) すまし汁(えのきたけ ねぎ 豆腐 みつば だし しょうゆ 塩 みりん) 納豆(納豆 しょうゆ 砂糖 塩 酢 マスタード)	ご飯	牛乳 ブルコギ(牛肉 しょうゆ はちみつ コチュジャン ごま油 にんじん たまね ぎ なら はくさい しめじ えのき) 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) わかめスープ(わかめ 鶏卵 ねぎ ごま しょうゆ 中華だし 塩)
9	水	ご飯	牛乳 鶏つくね(キャベツ 鶏肉 豚脂 でんぶん 砂糖 塩 ソース) なめたけ和え(小松菜 だいこん なめたけ) 白菜のみそ汁(はくさい 油揚げ みそ だし ごま油)	ご飯	牛乳 ぶりの照り焼き(ぶり しょうゆ 砂糖) 切り干し大根の煮物(切干大根 油揚げ 椎茸 にんじん いんげん ちくわ しょうゆ 砂糖 みりん かつおだし 油) もずくのみそ汁(もずく 豆腐 たまねぎ えのきたけ みそ だし) プリンタルト(小麦粉 マーガリン 砂糖 鶏卵 脱脂粉乳)
10	木	ご飯	牛乳 骨ごとさんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが かつおぶし) 磯辺和え(キャベツ 小松菜 海苔 しょうゆ) たまねぎのみそ汁(たまねぎ わかめ 油揚げ みそ だし)	たれかつ丼(米 麦 ひれかつ しょ うゆ みりん 酒 砂糖 昆布)	牛乳 白菜の甘酢漬け(白菜 にんじん 酢 砂糖 塩 しょうが ごま油 唐辛子) だいこんのみそ汁(だいこん わかめ 油揚げ みそ だし)
11	金	食パン いちごジャム	ポロニアステーキ(鶏肉 豚脂 豚肉 でんぶん 砂糖 塩) ブロッコリーとチーズのサラダ(ブロッコリー ロマネスコカリフラワー チーズ ドレッシング(油 砂糖 酢 塩 たまねぎ 油)) アルファベツスープ(マカロニ にんじん たまねぎ キャベツ コンソメ 塩 こしょう)		帰省
14	月		帰舎	ご飯	牛乳 肉じゃが(じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん 枝豆 しらたき 砂糖 酒 しょうゆ みりん 油 だし) ひじきのごまヨサラダ(ひじき 小松菜 にんじん ベーコン ごま しょうゆ マヨネーズ 砂糖 酢) 春雨スープ(春雨 鶏肉 にんじん たまねぎ ちんげんさい きくらげ ねぎ しょうゆ 中華だし みりん 塩)
15	火	ご飯 味付きのり	鶏つくね(鶏肉 たまねぎ ごま パン粉 レバー 豚脂 砂糖 塩 みりん しょうゆ 酢) きゅうりとわかめの酢の物(わかめ きゅうり ツナ 砂糖 しょうゆ ごま油 酢) 小松菜のみそ汁(小松菜 油揚げ みそ だし)	ご飯	豚肉のしょうが焼き(豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 酒 ごま) かぼちゃサラダ(かぼちゃ 枝豆 チーズ マヨネーズ 酢) けんちん汁(里芋 にんじん ごぼう だいこん 豆腐 ねぎ しめじ 油 みそ だし)
16	水	ご飯	鶏そぼろ(鶏ひき肉 にんじん しいたけ たまねぎ 枝豆 炒り卵 酒 しょ うゆ みりん 砂糖) たくあん和え(たくあん もやし 小松菜 ごま) ほうれん草のみそ汁(ほうれんそう だいこん 油揚げ みそ だし)	焼きそば(中華麺 豚肉 キャベツ にんじん もやし たまねぎ ソース 青のり)	たこやき(小麦粉 たこ キャベツ ねぎ しょうが 鶏卵 塩 かつおぶし しょ うゆ ソース(もも)) 中華スープ(もやし 青梗菜 豆腐 なら 中華だし ごま油 しょうゆ 塩)
17	木	ご飯	さんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが ごま) 五目豆(大豆 枝豆 にんじん こんにやく 昆布 椎茸 砂糖 しょう ゆ 酒 みりん) 大根のみそ汁(だいこん わかめ 油揚げ みそ だし)	オムライス(米 鶏肉 たまねぎ にん じん マッシュルーム グリンピース バター トマトケチャップ 塩 鶏卵)	牛乳 さつまいもサラダ(さつまいも にんじん チーズ 塩 マヨネーズ) オニオンスープ(たまねぎ 人参 ベーコン にんにく オリーブ油 バター コ ンソメ)
18	金	クロワッサン(小麦 鶏 卵 砂糖 塩) ミルクパン(小麦 牛乳 砂糖 鶏卵 塩)	ウインナー(豚肉) 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 (砂糖 酢 塩 レモン こしょう)) 野菜スープ(ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ 塩 こしょ う)		帰省