

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)		
3	火					ごまみそラーメン	餃子 ほうれん草のナムル クレープ	671
4	水	ピタパン	チキンのチーズ焼き サウザンサラダ アルファベットスープ 飲むヨーグルト	550		チャーハン風混ぜ ご飯	鶏肉のから揚げ 大根サラダ お祝いケーキ	753
5	木	ご飯	照り焼きチキン ブロッコリーとコーンのサラダ 里芋のみそ汁 ヨーグルト	632		ご飯	豚肉のしょうが焼き カレー風味マカロニサラダ 白菜スープ	720
6	金	クロワッサン ミルクパン	ポロニアステーキ ブロッコリーとツナのサラダ キャベツのスープ	477				
9	月					ガパオライス	目玉焼き風オムレツ ブロッコリーのおかかマヨあえ 春雨スープ	760
10	火	ご飯	牛乳 肉団子 白菜サラダ 小松菜のみそ汁	620		焼うどん	牛乳 餃子ロール 小松菜ナムル	740
11	水	ご飯 納豆	牛乳 ほっけの西京焼き 酢の物 キャベツと厚揚げのみそ汁	668		麻婆豆腐丼	牛乳 春雨サラダ たまごスープ	790
12	木	ご飯	牛乳 鶏つくね なめたけ和え わかめと豆腐のみそ汁	621		ご飯	プルコギ ごま酢あえ わかめスープ ホワイトゼリー	789
13	金	食パン いちごジャム	スペイン風オムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	494				
16	月					ご飯	さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 白玉汁	679
17	火	ご飯 ふりかけ	牛乳 厚焼玉子 磯辺あえ 玉ねぎのみそ汁	590		ご飯	豚肉の塩こうじ炒め 中華和え 鶏団子スープ	749
18	水	ご飯	ウインナー きのこツナのカレー炒め ほうれん草のみそ汁	627		コーンピラフ	牛乳 えびフライ ペンネソテー オニオンスープ ケーキ	920
19	木	クロワッサン ミルクパン	牛乳 白身魚のカップ焼き ブロッコリーサラダ 野菜スープ	554				

日	曜	朝食		夕食	
		主食	おかず(主菜・副菜)	主食	おかず(主菜・副菜)
3	火			ごまみそラーメン(中華麺 豚肉 とうもろこし たらねぎ もやし なたしょうが にんにく バター みそ)	餃子(キャベツ たまねぎ たらしょうが 鶏肉 豚肉 小麦粉 砂糖 ごま油) 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) クレープ(いちご レモン果汁 米粉 豆乳 砂糖 大豆粉)
4	水	ピタパン	チキンのチーズ焼き(鶏肉 でんぷん 砂糖 しょうゆ 塩) サウザンサラダ(キャベツ ベーコン チーズ ドレッシング(ケチャップ 砂糖 油 鶏卵 酢 塩 たまねぎ レモン)) アルファベットスープ(にんじん たまねぎ キャベツ マカロニ ウィナー コンソメ 塩) 飲むヨーグルト	チャーハン風混ぜご飯(米 塩 焼き豚 にんじん ピーマン ねぎ 中華だし しょうゆ 塩 炒り玉子)	鶏肉のから揚げ(鶏肉 しょうが しょうゆ にんにく 酒 片栗粉 油) 大根サラダ(だいこん きゅうり にんじん ツナ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 ごま) お祝いケーキ(クリーム 鶏卵 砂糖 小麦粉 水あめ)
5	木	ご飯	照り焼きチキン(鶏肉 しょうゆ 塩 でんぷん) 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 チーズ ドレッシング(砂糖 米酢 玉ねぎ しょうゆ 塩 かつお節)) 里芋のみそ汁(里芋 油揚げ ねぎ みそ だし) ヨーグルト(生乳 グラニュー糖 乳製品)	ご飯	豚肉のしょうが焼き(豚肉 しょうが しょうゆ 酒 ごま たまねぎ) カレー風味マカロニサラダ(マカロニ きゅうり ベーコン マヨネーズ カレー粉) 白菜スープ(白菜 ほうれん草 にんじん ベーコン 油 塩)
6	金	クロワッサン ミルクパン	ポロニアステーキ(鶏肉 豚肉 砂糖 でんぷん 香辛料) 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 ドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン たまねぎ)) キャベツのスープ(キャベツ ウィナー コンソメ 塩)		
9	月			ガパオライス(米 豚肉 レバー たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ナンプラー みりん 豆板醤 オイスターソース)	目玉焼き風オムレツ(鶏卵 水あめ こんぶだし げらん 塩) ブロッコリーのおかかマヨあえ(ブロッコリー ロマネスコ とうもろこし しょうゆ かつおぶし マヨネーズ) 春雨スープ(春雨 鶏肉 にんじん たまねぎ ちんげんさい ねぎ しょうゆ 中華だし みりん 塩)
10	火	ご飯	牛乳 肉団子(鶏肉 れんこん 玉ねぎ パン粉 卵白 しょうゆ 油 みりん) 白菜サラダ(白菜 にんじん アスパラ ドレッシング(ブドウ糖 酢 しょうゆ 塩 かつお節 梅肉 かつお節 青じそ)) 小松菜のみそ汁(小松菜 油揚げ みそ だし)	焼うどん(うどん ごま油 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ オイスターソース しょうゆ 中華だし かつお節)	牛乳 餃子ロール(キャベツ 豚肉 鶏すり身 たらたまねぎ 長ネギ 砂糖 にんにく しょうゆ パン粉 小麦粉) 小松菜ナムル(小松菜 しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油 砂糖)
11	水	ご飯 納豆	牛乳 ほっけの西京焼き(ほっけ みそ) 酢の物(きゅうり わかめ 酢 砂糖 しょうゆ 塩) キャベツと厚揚げのみそ汁(キャベツ にんじん 豆腐揚げ みそ)	麻婆豆腐丼(米 豆腐 豚肉 たら にんじん たまねぎ みそ しょうが 豆板醤 中華だし しょうゆ 油)	牛乳 春雨サラダ(春雨 ベーコン きゅうり キャベツ しょうゆ ごま油 砂糖 酢) たまごスープ(鶏卵 にんじん 小松菜 とうもろこし 塩 中華だし 片栗粉)
12	木	ご飯	牛乳 鶏つくね(キャベツ 鶏肉 豚肉 砂糖 しょうが しょうゆ 塩 ウスターソース) なめたけ和え(ほうれんそう えのきたけ なめたけ) わかめと豆腐のみそ汁(豆腐 ねぎ わかめ みそ)	ご飯	プルコギ(牛肉 しょうゆ はちみつ にんにく コチュジャン ごま油 砂糖 酒 ごま たまねぎ にんじん たらはくさい しめじ えのきたけ) ごま酢あえ(キャベツ もやし わかめ 酢 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ) わかめスープ(わかめ たまねぎ ねぎ ごま しょうゆ 中華だし 塩) ホワイトゼリー(砂糖 寒天 ナタデココ)
13	金	食パン いちごジャム	スペイン風オムレツ(鶏卵 じゃがいも たまねぎ チーズ ベーコン 牛乳) 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 チーズ ドレッシング(ごま 砂糖 酢 しょうゆ 塩)) 野菜スープ(ウィナー キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ 塩)		
16	月			ご飯	さばの味噌煮(さば みそ みりん) 切り干し大根の煮物(切り干し大根 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 油) 白玉汁(鶏肉 にんじん ごぼう だいこん ねぎ だし 塩 しょうゆ 白玉)
17	火	ご飯 ふりかけ(さけ ごま 砂糖 塩 こんぶ 酢)	牛乳 厚焼玉子(鶏卵 鶏肉 しょうゆ しょうが みりん だし) 磯辺あえ(キャベツ 小松菜 のり しょうゆ) 玉ねぎのみそ汁(たまねぎ わかめ 油揚げ みそ だし)	ご飯	豚肉の塩こうじ炒め(豚肉 しょうが しょうゆ たまねぎ ピーマン たけのこ 油 塩こうじ) 中華和え(小松菜 もやし にんじん ごま しょうゆ 砂糖 ごま油) 鶏団子スープ(鶏団子 白菜 だいこん にんじん ねぎ 油揚げ 鶏ガラ 酒 みりん しょうが にんにく 塩 ごま油)
18	水	ご飯	ウィナー(豚肉) きのこツナのカレー炒め(しめじ にんじん ツナ ピーマン サラダ油 カレー粉 しょうゆ みりん 塩) 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)	コーンピラフ(米 トウモロコシ コンソメ 塩)	牛乳 えびフライ(えび パン粉 でんぷん 小麦粉 塩 ソース) ペンネソテー(ペンネ ベーコン たまねぎ パプリカ バジル オリーブ油) オニオンスープ(たまねぎ にんじん ベーコン にんにく バター オリーブ油 コンソメ) ケーキ(ホイップクリーム 砂糖 鶏卵 チョコレート 小麦粉 ココアパウダー)
19	木	クロワッサン ミルクパン	牛乳 白身魚のカップ焼き(たら たまねぎ にんじん チーズ マヨネーズ) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー ロマネスコ チーズ ドレッシング(トマト 油 たまねぎ 酢 塩 ピーマン バジル)) 野菜スープ(キャベツ たまねぎ にんじん ウィナー コンソメ 塩)		