



12月献立だより(1)



アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)
 牛乳 : 牛乳
 乳 : ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
 卵 : 鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵
 甲殻類は、「エビ」「ホタテ」「カニ」「イカ」を表記します。

熱量(kcal)/塩分(g)表示

	11月25日(月)マラソン大会	11月26日(火)マラソン大会予備	11月27日(水)	11月28日(木)期末テスト	11月29日(金)期末テスト
朝食		ご飯 みそ汁(大根・厚揚げ) いわし梅煮・温泉卵(卵がけご飯用) たたきごぼう・味付けのり・牛乳 <input type="checkbox"/>	ご飯 みそ汁(牛蒡・薄揚げ) 赤魚の磯部焼・豚バラすき焼き煮 のり佃煮・牛乳 <input type="checkbox"/>	コッペパン(苺&マーガリン) <input type="checkbox"/> マスタード・フランクパン <input type="checkbox"/> 卵スープ・牛乳・リンゴ <input type="checkbox"/>	ご飯 みそ汁(白菜・ワカメ) <input type="checkbox"/> リオナソーセージ・小松菜とツナの塩昆布炒 <input type="checkbox"/> コーヒー牛乳・ふりかけ(たらこ) <input type="checkbox"/>
		782Kcal/3. 2g <input type="checkbox"/>	783kcal/ 3. 1g <input type="checkbox"/>	778kcal/ 3. 7g <input type="checkbox"/>	680 kcal/ 3. 5g <input type="checkbox"/>
昼食	豚あぶり丼 みそ汁(ワカメ・ほうれん草) 粉ふきさつま芋 ブルーベリーゼリーFe	ご飯 石狩汁 <input type="checkbox"/> タラのカレー天ぷら <input type="checkbox"/> 南瓜サンドフライ <input type="checkbox"/>	ご飯 カブのおろしスープ <input type="checkbox"/> さんまの蒲焼風・竹輪磯部揚げ 南瓜の甘辛炒め	ご飯 白菜とハムのミルクスープ <input type="checkbox"/> ヤンニョムチキン <input type="checkbox"/> ポイルキャベツ <input type="checkbox"/>	<簡易給食> おにぎり(ワカメ) お茶、ソフールヨーグルト
	736Kcal/3. 4g	726Kcal/2. 6g <input type="checkbox"/>	748Kcal/2. 2g <input type="checkbox"/>	743kcal/2. 7 g <input type="checkbox"/>	548 kcal/ 1. 9g <input type="checkbox"/>
夕食	ご飯 そぼろ汁 <input type="checkbox"/> 鮭のフライ・オーロラソース ポイルキャベツ <input type="checkbox"/>	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) <input type="checkbox"/> ミートローフ(チーズ入り) <input type="checkbox"/> 野菜炒め <input type="checkbox"/>	ご飯 水餃子スープ <input type="checkbox"/> 鶏の照り焼き <input type="checkbox"/> スパゲティ・ナポリタン <input type="checkbox"/>	ご飯 豚汁 <input type="checkbox"/> ふくらぎのみそ焼き <input type="checkbox"/> 切干大根のサラダ <input type="checkbox"/>	
	743Kcal/1. 9g <input type="checkbox"/>	739Kcal/2. 5g <input type="checkbox"/>	741Kcal/3. 0g <input type="checkbox"/>	715kcal/ 2. 1g <input type="checkbox"/>	
	12月 2日(月)期末テスト	12月 3日(火)期末テスト	12月 4日(水)期末テスト	12月 5日(木)寮祭	12月 6日(金)PTA役員会
朝食		ご飯 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) <input type="checkbox"/> 茶碗蒸し(茸)・中華風春雨サラダ <input type="checkbox"/> 納豆・味付けのり・牛乳 <input type="checkbox"/>	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) <input type="checkbox"/> 赤魚の味噌煮・豚と牛蒡の甘辛煮 のり佃煮・牛乳 <input type="checkbox"/>	ロールパン <input type="checkbox"/> ハム&卵パン <input type="checkbox"/> コンソメスープ・牛乳 <input type="checkbox"/>	ご飯 みそ汁(豆腐・ネギ) <input type="checkbox"/> ホッケ干物・カブとハムの炒め物 <input type="checkbox"/> コーヒー牛乳・ふりかけ(卵) <input type="checkbox"/>
		704 kcal/ 2. 2g <input type="checkbox"/>	704 kcal/ 3. 2g <input type="checkbox"/>	776 kcal/ 3. 7g <input type="checkbox"/>	625 kcal/ 3. 2g <input type="checkbox"/>
昼食	カレーライス(ポーク) <input type="checkbox"/> かぼちゃプリン <input type="checkbox"/>	ご飯 坦々スープ <input type="checkbox"/> アジの唐揚げ <input type="checkbox"/> 切り干し大根サラダ <input type="checkbox"/>	ご飯 大根と鶏の中華スープ <input type="checkbox"/> さんまのカレー揚げ <input type="checkbox"/> ラタトゥウ(野菜のトマト煮込み)	ご飯 胡麻みそ汁 <input type="checkbox"/> ハムカツ <input type="checkbox"/> コーンクリームコロッケ <input type="checkbox"/>	ワカメおにぎり・卵とじうどん <input type="checkbox"/> ポテトのミートソース焼き <input type="checkbox"/> 野菜と果物のゼリー <input type="checkbox"/>
	732 kcal/ 3. 3 g <input type="checkbox"/>	787 kcal/ 2. 4 g <input type="checkbox"/>	732 kcal/ 2. 4 g <input type="checkbox"/>	794 kcal/ 2. 8 g <input type="checkbox"/>	774 kcal/ 3. 2 g <input type="checkbox"/>
夕食	ご飯 <input type="checkbox"/> 麻婆豆腐 <input type="checkbox"/> 焼き目付き餃子・枝豆塩ゆで	ご飯 たら汁 <input type="checkbox"/> ポークチャップ・ポイルキャベツ <input type="checkbox"/> キャベツとウィンナーのカレー炒め <input type="checkbox"/>	ご飯 <input type="checkbox"/> 白菜鍋・かに玉 <input type="checkbox"/> 大根と牛肉の甘辛煮 <input type="checkbox"/>	<寮祭> 幕の内弁当 <input type="checkbox"/> お茶 <input type="checkbox"/> 洋ナシのタルト <input type="checkbox"/>	
	719 kcal/ 3. 3g	777 kcal/ 2. 7 g	714 kcal/ 2. 9 g <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	12月9日(月)2年進路ガイダンス	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)公共の場所大掃除	12月13日(金)
朝食		ご飯 みそ汁(大根・厚揚げ) <input type="checkbox"/> ポークウィンナー・牛蒡サラダ <input type="checkbox"/> 味付けのり・牛乳 <input type="checkbox"/>	ご飯 みそ汁(薄揚げ・ほうれん草) <input type="checkbox"/> カレイのみりん焼き・マカロニとツナの和風炒 <input type="checkbox"/> め <input type="checkbox"/> のり佃煮・牛乳 <input type="checkbox"/>	チョコクッキークリームパン <input type="checkbox"/> ハンバーグ茸グラタンパン <input type="checkbox"/> キャベツのスープ・牛乳 <input type="checkbox"/>	ご飯 みそ汁(厚揚げ・ほうれん草) <input type="checkbox"/> ポイルウィンナー・きんぴらごぼう <input type="checkbox"/> ふりかけ(かつお)・ジョア(ブルーベリー) <input type="checkbox"/>
		748Kcal/3. 0g <input type="checkbox"/>	719Kcal/2. 5g <input type="checkbox"/>	769Kcal/3. 7g <input type="checkbox"/>	664Kcal/2. 4g <input type="checkbox"/>
昼食	ハヤシライス <input type="checkbox"/> ソフールヨーグルト <input type="checkbox"/> (レモン)	ご飯 白菜と卵の中華スープ <input type="checkbox"/> 味噌カツ <input type="checkbox"/> 粉吹き芋 <input type="checkbox"/>	ご飯 すり身汁 <input type="checkbox"/> さんま竜田揚げ <input type="checkbox"/> さつま芋の天ぷら <input type="checkbox"/>	ご飯 そぼろ汁 <input type="checkbox"/> イカカリン揚げ <input type="checkbox"/> たらもサラダ <input type="checkbox"/>	<簡易給食> <input type="checkbox"/> コロッケパン <input type="checkbox"/> 北海道練乳クリームコッペパン <input type="checkbox"/> リンゴジュース <input type="checkbox"/>
	740Kcal/3. 5g <input type="checkbox"/>	788Kcal/2. 2g <input type="checkbox"/>	777Kcal/2. 6g <input type="checkbox"/>	740Kcal/3. 0g <input type="checkbox"/>	673Kcal/3. 2g <input type="checkbox"/>
夕食	ご飯 キャベツとハムのチーズシチュー <input type="checkbox"/> サバのカレー醤油焼き <input type="checkbox"/> マカロニソテー <input type="checkbox"/>	ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) <input type="checkbox"/> 鮭のピザ風 <input type="checkbox"/> 蒟蒻と牛肉の甘辛煮 <input type="checkbox"/>	ご飯 <input type="checkbox"/> 常夜鍋・味豆 <input type="checkbox"/> 卵焼き(ウィンナー・じゃが芋) <input type="checkbox"/>	ご飯 牛蒡汁 <input type="checkbox"/> 鶏のトマト煮込み <input type="checkbox"/> 粉吹き芋 <input type="checkbox"/>	
	754Kcal/3. 3g <input type="checkbox"/>	709Kcal/2. 7g <input type="checkbox"/>	736Kcal/2. 3g <input type="checkbox"/>	717Kcal/2. 3g <input type="checkbox"/>	