



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