

学校・寄宿舎予定献立表

8 July
月
week 4

朝食 7:30~

昼食 school day off
12:40~ 12:00~

夕食 18:00~

21(日)			ごはん 田舎汁 鱈のめんつゆバター炒め 絹さやのソテー 798kcal
22(月)	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 ボイルウインナー 野菜ソテー 526kcal	牛乳 ドライカレー すいか1/24 708kcal	ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 チキン南蛮 人参のサラダ 728kcal
23(火)	ごはん キャベツと麩のみそ汁 たらのみそ焼き 切干大根の炒め煮 510kcal	牛乳 角食パン リンゴジャム レタスのスープ ジューシーチキンカツ コールスローサラダ 720kcal	ごはん メンマの中華スープ 安心春巻き 豚しゃぶサラダ 775kcal
24(水)	ごはん いんげんと若布のみそ汁 ミート入りオムレツ 厚揚げとなすのピリ辛味噌炒め 545kcal	牛乳 ごはん 豚汁 鮭の照り焼き 小松菜のごま和え 759kcal	ごはん 豆乳みそ入りスープ タンドリーチキン マカロニサラダ 778kcal
25(木)	ごはん 玉ねぎと卵のみそ汁 豚肉ともやしの炒めもの 照り大根 524kcal	牛乳 ごはん 中華風スープ 鶏肉のから揚げ 切り干し中華サラダ 851kcal	ごはん どさんこ汁 鮭ちゃんちゃん焼き風 ビーフンソテー 761kcal
26(金)	ごはん キャベツのスープ 日本海産ホッケフライ 三色野菜 527kcal	牛乳 スパゲッティミートソース コーンサラダ(きゅうり) 889kcal	ガパオライス レタスのスープ かぼちゃサラダ 白玉団子の黒蜜和え 887kcal
27(土)	ごはん 切り昆布のみそ汁 炒りどり 若布の卵炒め 570kcal	かき揚げ丼 青梗菜のスープ パインヨーグルト 728kcal	ごはん 肉団子スープ チキンソテー のり塩サラダ 891kcal
28(日)	ごはん わかめスープ つくね棒 青梗菜と厚揚げの中華風炒め 510kcal	ヤクルト ラーメンサラダ(メイン) 人参蒸しパン 876kcal	ごはん じゃが芋のみそ汁 豚肉ねぎみそ焼き 大根のけんちん煮 みかんゼリー 761kcal

* 材料等 購入の都合により献立が変更になることがあります。



学校・寄宿舎予定献立表

8 July
月
week 5

朝食 7:30~

昼食 school 12:40~ day off 12:00~

夕食 18:00~

29(月)	ごはん もずくと油揚げのみそ汁 国産さばの道産子味噌煮 切り干し大根のソテー 507kcal	牛乳 ごはん ニラのみそ汁 焼き肉風豚カルビ炒め 塩ゆでとうもろこし 806kcal	鶏の照り焼き丼 たまごスープ 野菜のピーナツ和え 776kcal
30(火)	ごはん(朝) キャベツと油揚げのみそ汁 豆腐の野菜あんかけ ツナの和え物 590kcal	牛乳 五目炒飯 かぶの中華風スープ きくらげの中華サラダ 740kcal	ハヤシライス シーザーサラダ・シンプル 果物(和梨) 817kcal
31(水)	ごはん 大根のみそ汁 鶏肉の甘酢炒め 三色ごま和え 味付け海苔 506kcal	飲用牛乳 野菜ラーメン(みそ) 茹で卵 枝豆 931kcal	ごはん 絹さやと若布のみそ汁 豚カルビの照り焼き さつまいものサラダ 946kcal
1(木)			
2(金)			
3(土)			
4(日)			

* 材料等 購入の都合により献立が変更になることがあります。

