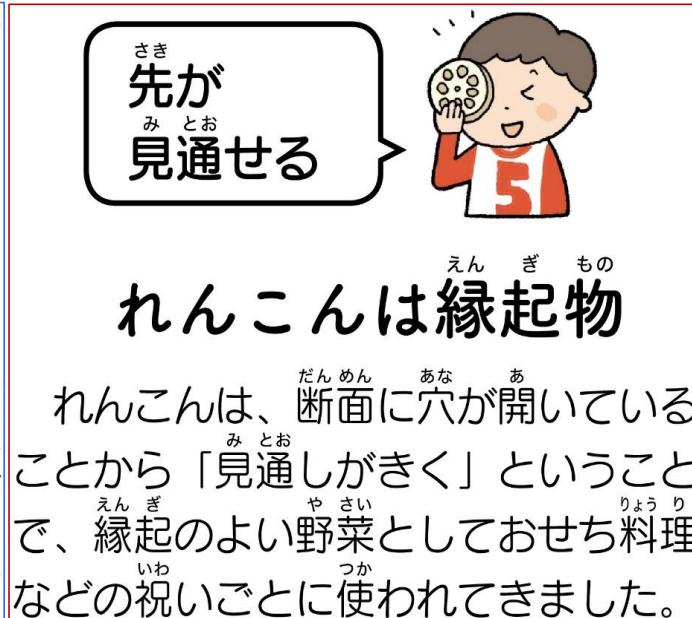




学校・寄宿舎予定献立表①

	朝食	昼食	夕食
1/14日(水)	地域や家庭によってかわる正月料理 <small>おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、意外と使われている材料などが違うことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。</small> <small>また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。</small>		ごはん じゃが芋のみぞ汁 肉豆腐 小松菜のおかか和え バナナ 716kcal
1/15日(木)	ごはん ふのりのみぞ汁 にらと卵の中華炒め 味付肉団子 味付海苔 593kcal	五目うどん 鶏と野菜のかき揚げ だいだいのムース 牛乳 800kcal	ごはん とろろ昆布のみぞ汁 焼き肉風カルビ炒め 豆サラダ オレンジ 791kcal
1/16日(金)	ごはん キャベツのスープ ワインナーのケチャップ炒め チーズオムレツ ジョア 605kcal	三色丼 わかめスープ もやしの胡麻酢和え 牛乳 750kcal	ごはん 豆腐となめこのみぞ汁 鱈のみぞ焼き 肉じゃが 白菜のゆかり和え 723kcal

* 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。





学校・寄宿舎予定献立表②

	朝食	昼食	夕食
17日(土)	ツナマヨトースト レタスのスープ チキンナゲット 野菜サラダ 牛乳 779kcal	醤油ラーメン 棒餃子 パイン缶 818kcal	ごはん 小松菜のみぞ汁 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ オレンジ 842kcal
18日(日)	ごはん いんげんのみぞ汁 じゃが芋の炒り煮 豆腐ハンバーグ 508kcal	きのことベーコンのクリームパスタ たまごスープ ツナのサラダ 牛乳 945kcal	チキンカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー 800kcal
19日(月)	ごはん 油揚げのみぞ汁 鶏肉と玉ねぎのオイスター炒め 切干大根炒め煮 ヨーグルト 543kcal	ごはん わかめと油揚げのみぞ汁 鮭のフライ 筑前煮 牛乳 905kcal	ごはん 大根のみぞ汁 豚肉のスパイシー焼き 小松菜ともやしの梅和え 薩摩芋の炒り煮 886kcal
20日(火)	ごはん きのこのみぞ汁 肉団子の甘酢炒め プレーンオムレツ 502kcal	ツイストパン/苺ジャム チンゲン菜のスープ チーズサンドカツ シーザーサラダ 牛乳 769kcal	挽き肉ビビンバ丼 白菜のスープ 野菜のチーズ和え 杏仁フルーツ和え 741kcal
21日(水)	ごはん 若布のみぞ汁 もやしと豚肉の炒め物 卵焼き 味付海苔 593kcal	ハヤシライス ごぼうと枝豆のサラダ 牛乳 789kcal	ごはん さつま芋のみぞ汁 鶏肉の甘酢炒め 田舎煮 小松菜の海苔和え 716kcal
22日(木)	ごはん じゃが芋のみぞ汁 鰯のみぞ煮 きのこのバター炒め ジョア(マスカット) 585kcal	スパゲッティナポリタン 切干大根スープ りんごとキャベツのサラダ 牛乳 795kcal	ごはん 豆腐と若布の中華スープ チンジャオロースー 小籠包 りんご 771kcal
23日(金)	ごはん 玉ねぎのみぞ汁 キャベツと豚肉のみぞ炒め 炒り豆腐包み焼き ヨーグルト 515kcal	五目チャーハン 玉子と豆腐の中華スープ 春雨中華サラダ 牛乳 805kcal	親子丼 南瓜と絹さやのみぞ汁 小松菜の磯和え 765kcal

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。



学校・寄宿舎予定献立表③

	朝食	昼食	夕食
24日(土)	ツナマヨトースト キャベツのスープ プレーンオムレツ コーンサラダ 牛乳 629kcal	ソース焼きそば わかめスープ サウザンアイランドサラダ ジョア 710kcal	ごはん 豆腐のみぞ汁 鶏肉のみぞマヨ焼き 大根サラダ 竹輪じゃが 805kcal
25日(日)	ごはん とろろ昆布のみぞ汁 チンゲン菜と厚揚げの中華炒め いわしの生姜煮 味付海苔 550kcal	塩ラーメン 一口餃子 パイン缶 牛乳 715kcal	わかめごはん ほうれん草のみぞ汁 鱈のパン粉焼き 大根とがんもの煮物 小松菜の和え物 704kcal
26日(月)	ごはん レタスのスープ ワインナーのケチャップ炒め 卵焼き 510kcal	ごはん 高野豆腐のみぞ汁 鯖の照り焼き 大根のそぼろあんかけ 牛乳 804kcal	鶏つくね丼 ごぼうのみぞ汁 なめ茸和え みかんゼリー 703kcal
27日(火)	ごはん もやしのみぞ汁 玉子のカレー風味炒め 味付肉団子 530kcal	バターロールパン 野菜スープ 鶏肉のバジル焼き マカロニサラダ 牛乳 810kcal	ごはん とりごぼう汁 豚肉と大根の甘辛煮 もやしのゆかり和え 納豆 804kcal
28日(水)	ごはん 小松菜のみぞ汁 ひじきの炒め煮 肉焼売 味付海苔 539kcal	ごはん ワンタンスープ 回鍋肉 やわらか杏仁豆腐 牛乳 862kcal	ごはん ふのりのみぞ汁 チキン竜田揚げ プロッコリーとカリフラワーサラダ 蓮根金平 712kcal
29日(木)	ごはん とろろ昆布のみぞ汁 じゃが芋と鶏肉のみぞ煮 オムレツ ヨーグルト 591kcal	カレーライス コールスローサラダ 牛乳 750kcal	ごはん わかめのみぞ汁 みそかつ 小松菜の磯和え りんご 890kcal
30日(金)	ごはん キャベツのみぞ汁 じゃが芋とベーコンのガーリック炒め ボイルワインナー ヤクルト 630kcal		

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。