



# 学校・寄宿舎予定献立表①

|       | 朝食  | 昼食  | 夕食   |
|-------|---|---|--|
| 6日(水) |   |   | ごはん<br>マカロニスープ<br>チーズハンバーグ<br>キャベツとブロッコリーサラダ<br>オレンジ <span style="float: right;">823kcal</span>  |
| 7日(木) | ごはん<br>大根とわかめのみそ汁<br>ピーマンと卵のカレーソテー<br>鶏肉のごま照り焼き<br>鮭ふりかけ <span style="float: right;">507kcal</span> | 山菜うどん<br>チーズポテト<br>りんご<br>牛乳 <span style="float: right;">717kcal</span>                         | ごはん<br>豚汁<br>ほっけフライ<br>ひじきと厚揚げの煮物<br>焼きプリンタルト <span style="float: right;">924kcal</span>         |
| 8日(金) | ごはん<br>さつまいもとえのきのみそ汁<br>豚肉と蓮根のみそ炒め<br>いわしの生姜煮 <span style="float: right;">669kcal</span>            | ビビンバ丼<br>ユッケジャンスープ<br>きゅうりのナムル風サラダ<br>牛乳<br>アイスcream <span style="float: right;">774kcal</span> | ごはん<br>なめこと豆腐のみそ汁<br>豚肉のジンギスカン風炒め<br>照り大根<br>野菜のチーズ和え <span style="float: right;">868kcal</span> |

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>1群</b><br>魚、肉、卵、豆・豆製品<br><br>たんぱく質を多く含む食品 | <b>2群</b><br>牛乳・乳製品、小魚、海藻<br><br>無機質を多く含む食品   | <b>3群</b><br>緑黄色野菜<br><br>ビタミンAを多く含む食品 |
| <b>4群</b><br>そのほかの野菜、果物<br><br>ビタミンCを多く含む食品  | <b>5群</b><br>米、パン、めん、いも、砂糖<br><br>炭水化物を多く含む食品 | <b>6群</b><br>油脂<br><br>脂質を多く含む食品       |



# 学校・寄宿舎予定献立表②

|        | 朝食  | 昼食   | 夕食   |
|--------|---|--|--|
| 9日(土)  | フレンチトースト<br>きのこのスープ<br>じゃが芋とソーセージのガーリック炒め<br>ミニトマト<br>牛乳<br>585kcal | ポロネーゼスパゲッティ<br>コンソメスープ<br>ツナのサラダ<br>706kcal                          | ごはん<br>緑黄色野菜スープ<br>八宝菜<br>餃子ロール<br>豆腐サラダ<br>807kcal              |
| 10日(日) | ごはん<br>なめこのみそ汁<br>チンゲン菜と厚揚げの中華炒め<br>ほっけの西京焼き<br>ヤクルト<br>510kcal     | 味噌ラーメン<br>チキンのオープン焼き<br>オレンジ<br>牛乳<br>973kcal                        | ごはん<br>なすのみそ汁<br>豚肉のねぎ味噌焼き<br>キャベツとコーンのサラダ<br>竹の子の炒り煮<br>761kcal |
| 11日(月) | ごはん<br>じゃが芋のみそ汁<br>親子煮<br>和風金平包み焼き<br>663kcal                       | ごはん<br>ほうれん草のみそ汁<br>鮭の西京焼き/白菜の塩昆布和え<br>揚げごぼうの胡麻だれかけ<br>牛乳<br>790kcal | ごはん<br>白菜のスープ<br>豚肉のブルコギ風炒め<br>かぼちゃサラダ<br>オレンジ<br>762kcal        |
| 12日(火) | ごはん<br>高野豆腐のみそ汁<br>じゃが芋金平<br>卵焼き<br>533kcal                         | バターロールパン<br>野菜スープ<br>ポークピカタ<br>りんごとキャベツのサラダ<br>牛乳<br>825kcal         | 豚キムチご飯<br>たまごスープ<br>メンチカツ<br>野菜サラダ<br>りんご<br>722kcal             |
| 13日(水) | ごはん<br>キャベツのみそ汁<br>鶏肉と玉ねぎのオイスター炒め<br>鯖のみそ煮<br>味付海苔<br>507kcal       | ごはん<br>肉団子と春雨のスープ<br>厚揚げとキャベツの味噌炒め<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>牛乳<br>797kcal  | ごはん<br>さつま芋のみそ汁<br>豚肉のチーズ焼き<br>イタリアンサラダ<br>お米のタルト<br>862kcal     |
| 14日(木) | ごはん<br>とろろ昆布のみそ汁<br>チンゲン菜の炒め物<br>豆腐ハンバーグ<br>ふりかけ<br>536kcal         | 鶏肉とアスパラのクリームスパゲッティ<br>ミネストローネスープ<br>蓮根チップスサラダ<br>牛乳<br>810kcal       | ごはん<br>具だくさんみそ汁<br>鮭のフライ<br>水菜のさっぱり和え<br>プルプルみかんデザート<br>750kcal  |
| 15日(金) | ごはん<br>油揚げのみそ汁<br>ツナとピーマンの炒め物<br>切干大根炒め煮<br>ヨーグルト<br>543kcal        | キーマカレー<br>フルーツヨーグルト和え<br>牛乳<br>825kcal                               | ごはん<br>すり身汁<br>鶏肉の香味焼き<br>高野豆腐の揚げ煮<br>もやしの胡麻酢和え<br>869kcal       |

※ 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  |
|--------|--|--|---|
| 16日(土) | ごはん<br>きのこのみそ汁<br>巣ごもりたまご<br>鯖のみそ煮<br>ヤクルト<br>584kcal          | 醤油ラーメン<br>焼き餃子<br>オレンジ<br>牛乳<br>904kcal                                | ごはん<br>大根とわかめのみそ汁<br>鱈のみそ焼き<br>肉じゃが<br>小松菜ともやしのみ和え 700kcal        |
| 17日(日) | ごはん<br>いんげんのみそ汁<br>じゃが芋の炒り煮<br>豆腐ハンバーグ<br>508kcal              | 焼きうどん<br>もずくスープ<br>豆腐サラダ<br>ぶどうゼリー<br>牛乳<br>729kcal                    | 中華丼<br>わかめスープ<br>チキンソテー<br>豆腐サラダ<br>808kcal                       |
| 18日(月) | ごはん<br>もやしのみそ汁<br>チンゲン菜としめじの卵炒め<br>味付肉団子<br>524kcal            | ごはん<br>なめこのみそ汁<br>大根と豚肉のオイスター炒め<br>スナッフえんどうと卵のサラダ<br>牛乳<br>792kcal     | ごはん<br>なめこのみそ汁<br>豚肉の生姜焼き/千切りキャベツ<br>竹輪とごぼうのみそ煮<br>りんご<br>757kcal |
| 19日(火) | ツナマヨごはん<br>白菜のみそ汁<br>もやしと豚肉のカレー炒め<br>豆腐焼売<br>706kcal           | ツイストパン/みかんジャム<br>ブラウンシチュー<br>プレーンオムレツ<br>ささみとキャベツのサラダ<br>牛乳<br>802kcal | 枝豆炊き込みごはん<br>すまし汁<br>豆腐の真砂和え<br>小松菜のソテー<br>豆乳プリンタルト<br>755kcal    |
| 20日(水) | ごはん<br>キャベツのみそ汁<br>ひじきと根菜の金平炒め<br>鶏肉のごま照り焼き<br>ヤクルト<br>512kcal | わかめごはん<br>貝だくさんみそ汁<br>鯖の照り焼き<br>ふきの炒め煮<br>牛乳<br>795kcal                | チキンカレー<br>大根サラダ<br>オレンジ<br>746kcal                                |
| 21日(木) | ごはん<br>竹の子のみそ汁<br>にらと卵の中華炒め<br>いわしの生姜煮<br>海苔佃煮<br>574kcal      | 塩ラーメン<br>小籠包<br>オレンジ<br>牛乳<br>743kcal                                  | ごはん<br>豆腐のみそ汁<br>松風焼き<br>五目煮<br>小松菜のごま和え<br>732kcal               |
| 22日(金) | ごはん<br>白菜のみそ汁<br>じゃが芋のガーリック炒め<br>卵焼き<br>味付海苔<br>589kcal        | ソースカツ丼<br>小松菜のみそ汁<br>白菜のお浸し<br>牛乳<br>755kcal                           |   |

※ 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④

|        | 朝食  | 昼食   | 夕食  |
|--------|---|--|---|
| 24日(日) | <p><b>苦手な食べ物を食べやすくする一工夫</b></p> <p>例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除いて牛乳や塩水に漬けて取ります。ピーマンの苦みは油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理法にすると食べやすくなります。</p>  |  | 豚すき丼<br>とろろ昆布のみそ汁<br>キャベツの塩昆布和え<br>お米のタルト<br>775kcal            |
| 25日(月) | ごはん<br>白菜のみそ汁<br>チンゲン菜の炒め物<br>さばの味噌煮<br>ヤクルト<br>555kcal   | ごはん<br>大根のみそ汁<br>肉じゃが<br>ごぼうサラダ<br>牛乳<br>739kcal                   | ごはん<br>小松菜のみそ汁<br>豆腐と豚肉のつくね焼き<br>マカロニサラダ<br>りんご<br>822kcal      |
| 26日(火) | ごはん<br>いんげんのみそ汁<br>厚揚げとキャベツの味噌炒め<br>和風金平包み焼き<br>ヨーグルト<br>626kcal  | 黒糖パン<br>レタスのスープ<br>ハニーマスタードチキン<br>アスパラとコーンのソテー<br>青梅ゼリー<br>711kcal | 麻婆豆腐丼<br>野菜の中華スープ<br>枝豆とツナのマヨサラダ<br>オレンジ<br>783kcal             |
| 27日(水) | ごはん<br>キャベツのみそ汁<br>ひじきと根菜の金平<br>味付肉団子<br>ヤクルト<br>526kcal  | 焼き豚チャーハン<br>ワンタンスープ<br>春雨中華サラダ<br>牛乳<br>774kcal                    | ごはん<br>ピリ辛ごまスープ<br>スパイシーチキン<br>グリーンサラダ<br>バナナヨーグルト<br>802kcal   |
| 28日(木) | ごはん<br>わかめのみそ汁<br>にらと卵の中華炒め<br>豆腐ハンバーグ<br>海苔佃煮<br>572kcal   | 肉味噌うどん<br>大学芋<br>いちごのムース<br>牛乳<br>826kcal                          | ツナピラフ<br>野菜スープ<br>マカロニグラタン<br>蓮根サラダ<br>パイン缶<br>808kcal          |
| 29日(金) | ごはん<br>キャベツのスープ<br>アスパラとウィンナーソテー<br>チーズオムレツ<br>508kcal  | ポークカレー<br>キャベツとツナのサラダ<br>牛乳<br>838kcal                             | ごはん<br>じゃが芋のみそ汁<br>豚肉の香味焼き<br>小松菜のごま和え<br>りんご<br>741kcal        |
| 30日(土) | ツナマヨトースト<br>かぶのスープ<br>卵焼き<br>ミニトマト<br>牛乳<br>727kcal   | ミートボールトマトパスタ<br>キャベツのスープ<br>大根サラダ<br>730kcal                       | ごはん<br>豚汁<br>ほっけの昆布醤油焼き<br>きのこのバター炒め<br>野菜のチーズ和え<br>800kcal     |
| 31日(日) | ごはん<br>なめこのみそ汁<br>芋とソーセージのガーリック炒め<br>豆腐ハンバーグ<br>ヤクルト<br>596kcal   | きつねうどん<br>アメリカンドック<br>りんご<br>牛乳<br>737kcal                         | ごはん<br>さつま汁<br>メンチカツ<br>白菜とツナのゆかり和え<br>ごぼうとこんにゃくの炒り煮<br>818kcal |

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。