



学校・寄宿舎予定献立表①

	朝食	昼食	夕食
24日(月)	元気にすごすために 生活リズムをととのえよう  生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。		ごはん 高野豆腐のみそ汁 すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー 707kcal
25日(火)	ごはん 白菜のみそ汁 じゃが芋金平 豆腐ハンバーグ 539kcal	セルフフィッシュドック ミートボールスープ 蓮根チップスサラダ シャキシャキパイ 牛乳 789kcal	蓮根入りつくね丼 さつま芋のみそ汁 マカロニサラダ オレンジ 886kcal
26日(水)	ごはん キャベツのみそ汁 にらと卵の中華炒め 鶏肉のごま照り焼き 534kcal	ごはん わかめのスープ 回鍋肉(ホイコーロー) 春雨中華サラダ 牛乳 764kcal	ハヤシライス 大根サラダ 豆乳プリンタルト 746kcal
27日(木)	ごはん たけのこのみそ汁 肉団子の甘酢炒め ほっけの西京焼き 501kcal	冷やしきつねうどん 鶏と野菜のかき揚げ りんごゼリー 牛乳 745kcal	ごはん レタスのスープ ポークピカタ グリーンサラダ 802kcal
28日(金)	ごはん わかめのみそ汁 じゃが芋のみそバター煮 たまごやき 味付海苔 556kcal	親子丼 大根のみそ汁 キャベツの塩昆布和え 牛乳 793kcal	ごはん さつま汁 メンチカツ 白菜のナムル ブルブルみかんデザート 810kcal
29日(土)	ごはん キャベツのスープ ウインナーのケチャップ炒め スパニッシュオムレツ 507kcal	和風スパゲッティ レタスのスープ フルーツポンチ 牛乳 738kcal	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のジンギスカン炒め 大学かぼちゃ 713kcal
30日(日)	ごはん もやしのみそ汁 じゃが芋とベーコンのガーリック炒め 豆腐ハンバーグ 553kcal	野菜醤油ラーメン 揚げ春巻き 手作りぶどうゼリー 牛乳 895kcal	ごはん きのこのスープ 酢豚 キャベツの塩昆布和え 707kcal
31日(月)	ごはん 大根のみそ汁 厚揚げの煮物 五目玉子焼き 味付海苔 575kcal	ごはん 鶏ごぼう汁 鯖の味噌煮 三色ごま和え 牛乳 777kcal	ごはん かぼちゃのみそ汁 鶏肉のみそカツ カリフラワーサラダ バナナ 901kcal

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。