



学校・寄宿舎予定献立表①

	朝食	昼食	夕食
26日(土)	ごはん 豆腐のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 巣ごもりたまご 780kcal	五目チャーハン チンゲン菜のスープ 揚げ春巻き フレンチサラダ 736kcal	ごはん 小松菜のみそ汁 チキンカツ 千切りキャベツ ひじきと厚揚げの煮物 800kcal
27日(日)	ごはん じゃが芋汁 豚肉の野菜の炒め物 豆腐ハンバーグ 665kcal	スパゲッティナポリタン 肉団子スープ コールスローサラダ 牛乳 810kcal	ごはん さつま芋のみそ汁 豚ばら肉と大根の甘辛煮 小松菜のおかか和え 白滝のしぐれ煮 741kcal
28日(月)	ごはん かぶのスープ ウインナーとピーマンの炒め物 カマンベールチーズオムレツ さけふりかけ 542kcal	ごはん じゃが芋のみそ汁 鯖の香味焼き 大豆とひじきの煮物 牛乳 780kcal	豚すき丼 南瓜のみそ汁 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー 770kcal
29日(火)	ごはん きのこのみそ汁 ひじきと大根の煮物 甘酢肉団子 味付海苔 505kcal	コッペパン ブラウンシチュー 牛肉コロッケ コールスローサラダ 牛乳 902kcal	豆腐の中華丼 キャベツのみそ汁 ごぼうのオイスター炒め 白菜とツナの和え物 782kcal
30日(水)	ごはん すまし汁 もやしと豚肉のカレー炒め 卵焼き 551kcal	ごはん 高野豆腐のみそ汁 鶏肉の新子焼き風 小松菜のゆかり和え 牛乳 800kcal	ごはん とろろ昆布のみそ汁 ふわっとつくねバーグ さつま芋の炒り煮 三色ごま和え 805kcal
10/1日(木)	ごはん ほうれん草のみそ汁 チンゲン菜の炒め物 豆腐ハンバーグ 味付海苔 551kcal	和風スパゲッティ ニラ玉スープ オニオンチップサラダ 牛乳 792kcal	チキンカレー 豆腐サラダ みかんゼリー 805kcal
10/2日(金)	ごはん 大根のみそ汁 ツナじゃが 金平ごぼう たまごふりかけ 551kcal	チンジャオロース丼 わかめスープ きくらげの中華風サラダ 牛乳 763kcal	ごはん 白菜のみそ汁 豚肉のスタミナソース焼き 和風さっぱりサラダ 豆乳プリン 805kcal

※ 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
3日(土)	ごはん 大根のスープ 野菜炒め プレーンオムレツ 533kcal	ミートボールトマトパスタ レタスのスープ りんごとキャベツのサラダ 牛乳 734kcal	ごはん ごま風味豚汁 鱈のフライ もやしの塩昆布和え パイン缶 757kcal
4日(日)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 にらと玉子の中華炒め 赤魚の西京焼き 味付海苔 571kcal	醤油ラーメン 焼き餃子 ブルーベリーゼリー 牛乳 832kcal	ごはん 白菜のスープ 回鍋肉 切干中華サラダ オレンジ 729kcal
5日(月)	ごはん もやしのみそ汁 ひじきの炒め煮 味付肉団子 529kcal	ごはん とりつみれ汁 厚揚げの味噌炒め キャベツの塩昆布和え 牛乳 733kcal	ビビンバ丼 わかめスープ もやしのナムル りんご 700kcal
6日(火)	ごはん 豆腐のみそ汁 切干大根の炒め煮 肉焼売 524kcal	食パン/りんごジャム ミートボールスープ チーズサンドカツ 秋の彩りサラダ 牛乳 800kcal	わかめごはん 南瓜のみそ汁 ポークピカタ きゅうりと黄ピーマンのマヨサラダ 770kcal
7日(水)	ごはん ほうれん草のみそ汁 チンゲン菜と厚揚げの炒め物 卵焼き 595kcal	ごはん 舞茸のみそ汁 チキン南蛮 キャベツのおかか和え 牛乳 885kcal	ごはん とろろ昆布のみそ汁 松風焼き きゅうりともやしの梅風味和え 高野豆腐の揚げ煮 844kcal
8日(木)	ごはん さつま芋のみそ汁 豚肉と蓮根の炒め物 さばの味噌煮 757kcal	肉うどん 卵の花コロッケ 梨 牛乳 716kcal	ごはん ニラ玉中華スープ チンジャオロースー 揚げ春巻き 春雨サラダ 859kcal
9日(金)	ごはん 白菜のみそ汁 じゃが芋とソーセージのガーリック炒め 豆腐焼売 たまごふりかけ 587kcal	ポークカレー ツナサラダ 牛乳 856kcal	

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

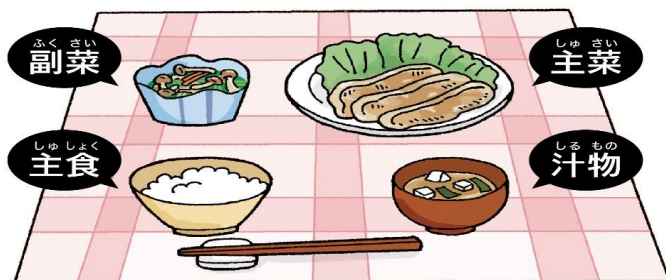


学校・寄宿舎予定献立表③

	朝食	昼食	夕食
12日(月)	食品を購入する時 まず何の料理をつくるのかを考え、自宅の冷蔵庫などにある食品を調べて、購入する食品を決めます。生鮮食品の場合は価格や鮮度、原産地や旬などを確認して、加工食品の場合は価格のほか、成分表示も参考にしましょう。 		ごはん 薩摩芋のみそ汁 あんかけ揚げ出し豆腐 マカロニサラダ 梨 816kcal
13日(火)	ごはん 白菜のスープ ウィナーのケチャップ炒め 豆腐焼売 581kcal	黒糖パン 野菜たっぷりミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き リンゴとキャベツのサラダ 牛乳 770kcal	ソースカツ丼 大根のみそ汁 ほうれん草のなめ茸和え 777kcal
14日(水)	ごはん もずくのみそ汁 豚肉と蓮根の炒め物 卵焼き 580kcal	高野豆腐の炊き込みご飯 大根のみそ汁 チキンカツ 小松菜のサラダ 牛乳 723kcal	ごはん たけのこのみそ汁 鯖の味噌煮 大豆とひじきの煮物 もやしのごま酢和え 759kcal
15日(木)	ごはん たけのこのみそ汁 肉団子の甘酢炒め チーズオムレツ 511kcal	野菜ちゃんぽん麺 焼き餃子 栗のムース 牛乳 936kcal	ごはん 具だくさんみそ汁 松風焼き 和風さっぱりサラダ オレンジゼリー 722kcal
16日(金)	ごはん とろろ昆布のみそ汁 じゃが芋金平 ボイルウィナー 620kcal	豚すき丼 薩摩芋のみそ汁 きゅうりの和え物 牛乳 793kcal	ごはん 鶏ごぼう汁 鰯ザンギ 薩摩芋の煮物 もやしのゆかり和え 785kcal

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。



学校・寄宿舎予定献立表④

	朝食	昼食	夕食
17日(土)	ごはん 小松菜のみそ汁 巣ごもりたまご 味付肉団子 598kcal	セルフコロッケバーガー カレースープ コーンサラダ 牛乳 781kcal	ツナピラフ チンゲン菜と玉子のスープ 豚しゃぶサラダ りんごヨーグルト 702kcal
18日(日)	ごはん なめこのみそ汁 にらと玉子の中華炒め 豆腐ハンバーグ ヤクルト 616kcal	きつねうどん アメリカンドック りんご 牛乳 733kcal	ごはん 南瓜のみそ汁 チキンカツ ごぼうとこんにゃくの炒め煮 小松菜のごま和え 830kcal
19日(月)	ごはん 油揚げのみそ汁 じゃが芋と豚肉の炒め物 五目玉子焼き 654kcal	ごはん しめじのみそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜の梅風味和え 牛乳 763kcal	ごはん キャベツのみそ汁 鯖の香味焼き 南瓜のそぼろ煮 蓮根サラダ 734kcal
20日(火)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 チンゲン菜の炒め物 ポイルウインナー 603kcal	バターロールパン ボトフ カレーコロッケ カリカリごぼうサラダ 牛乳 834kcal	豚キムチごはん 具だくさんみそ汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き 五目煮豆 720kcal
21日(水)	ごはん 大根の中華スープ じゃが芋とソーセージのガーリック炒め チーズオムレツ 538kcal	わかめごはん なめこのみそ汁 鯖の唐揚げ甘酢あんかけ 白菜とブロッコリーのおかか和え 牛乳 778kcal	親子丼 わかめのみそ汁 竹輪の炒り煮 786kcal
22日(木)	ごはん 小松菜のみそ汁 豆腐の中華煮 味付肉団子 味付海苔 565kcal	カレーうどん 札幌玉ねぎコロッケ 小松菜の磯和え 牛乳 869kcal	ごはん じゃが芋のみそ汁 アジフライ ひじきの煮物 オレンジ 712kcal
23日(金)	ごはん 油揚げのみそ汁 鶏肉と玉ねぎのオイスター炒め 切干大根の胡麻酢和え ヨーグルト 521kcal	挽き肉ビビンバ丼 ユッケジャンスープ 漬物風サラダ 牛乳 803kcal	ごはん 具だくさんみそ汁 干草卵焼き 肉じゃが 白菜のゆかり和え 771kcal

※ 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⑤

	朝食	昼食	夕食
24日(土)	ごはん きのこスープ 玉子と野菜のソテー ミニトマト 牛乳 714kcal	五目あんかけうどん きなこポテト ブロッコリー おかか和え 牛乳 776kcal	ごはん 緑黄色野菜スープ 鶏の唐揚げネギソースかけ 豆腐サラダ フルーツ杏仁 872kcal
25日(日)	ごはん なめこのみそ汁 チンゲン菜と厚揚げの炒め物 ほっけの西京焼き 506kcal	味噌ラーメン 餃子ロール オレンジ 牛乳 934kcal	チキンピラフ ミネストローネスープ チーズフォンデュコロッケ サウザンアイランドサラダ 825kcal
26日(月)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 大豆とひじきの煮物 和風金平包み焼き 味付海苔 517kcal	ごはん わかめのみそ汁 鮭の西京焼き 筑前煮 牛乳 773kcal	ごはん しめじのみそ汁 豚肉と大根の甘辛煮 和風さっぱりサラダ 豆乳プリン 730kcal
27日(火)	ごはん 大根のみそ汁 豚肉ともやしの玉子炒め いわしのみぞれ煮 653kcal	ツイストパン 南瓜入りクリームスープ チキンミートグラタン グリーンサラダ/りんごゼリー 牛乳 785kcal	三色丼 わかめのみそ汁 小松菜ともやしの梅風味和え 炒り鶏 750kcal
28日(水)	ごはん ほうれん草のみそ汁 ウインナーのケチャップ炒め 豆腐ハンバーグ ヤクルト 609kcal	ごはん 白菜のみそ汁 肉じゃが ほうれん草のごま和え 牛乳 731kcal	ごはん じゃが芋のみそ汁 ホッケのフライ 筑前煮 梨 730kcal
29日(木)	ごはん 南瓜のみそ汁 スクランブルエッグ 鶏つくね 507kcal	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ パインヨーグルト 牛乳 788kcal	ふわふわつくね丼 ごぼうのみそ汁 ほうれん草のなめ茸和え いちごクレープ 743kcal
30日(金)	ごはん 大根のみそ汁 じゃが芋のそぼろ炒め 卵焼き 海苔佃煮 650kcal	チキンと南瓜のカレー キャベツと卵のサラダ ハロウィンパバロア 牛乳 843kcal	ごはん 玉ねぎのみそ汁 豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え ももゼリー 730kcal
31日(土)	ごはん わかめのみそ汁 鯖の味噌煮 切干大根ソテー 520kcal	塩ラーメン チキンナゲット 水菜のサラダ 牛乳 840kcal	ごはん 白菜のみそ汁 豚肉のチーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物 りんご 751kcal

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。