



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
1	木	タンダリーチキン <small>やさい</small> 野菜のマリネ さつまいものコンソメスープ コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	496	265	761
2	金	ハヤシライス <small>こまつな</small> 小松菜とコーンのあえ物 <small>もの</small> 飲むヨーグルト	141	ハヤシライス (570) 米 (322)	711
5	月	チキンライス <small>ポトフ</small> みかん缶 <small>かん</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	273	チキンライス (412) 米 (304)	685
6	火	豚肉コロッケ <small>やさいた</small> 野菜炒め 豆腐とえのきのみそ汁 <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	457	297	754
7	水	親子煮 <small>おやこに</small> たくわんのあえ物 <small>もの</small> さつまいものみそ汁 <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	493	297	790
8	木	鮭のムニエル <small>さけ</small> フライドポテト キャベツのコンソメスープ コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	477	265	742
9	金	うさぎ型ハンバーグ  キャベツのコーンドレサラダ さといものみそ汁 <small>しる</small> ごはん お月見ゼリー <small>つきみ</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	431	297	728
12	月	こぎつねずし <small>しるみざかな</small> 白身魚フライ キャベツのみそ汁 <small>しる</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	344	こぎつねずし (395) 米 (304)	739
13	火	マーボー豆腐 <small>どうふ</small> きゅうりとわかめの酢の物 <small>すもの</small> 中華スープ <small>ちゅうか</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	435	297	732
14	水	鶏肉のから揚げ <small>とりにく</small> <small>あ</small> 五目豆 <small>ごもくまめ</small> けんちん汁 <small>けんちん</small> <small>じる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	512	297	809

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
15	木	きのこのブラウンシチュー キャベツとベーコンのサラダ コッペパン <small>の</small> 飲むヨーグルト	438	265	703
16	金	野菜入りきつねうどん <small>やさしい</small> ミンチカツ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	296	きつねうどん (376) 麵 (210)	672
20	火	鶏肉の柚子こしょう焼き <small>とりにく</small> <small>ゆず</small> <small>や</small> キャベツの中華あえ <small>ちゅうか</small> じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 <small>たま</small> <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	425	297	722
21	水	ビビンバ <small>だいがくいも</small> 大学芋 もずく汁 <small>じる</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	329	ビビンバ (432) 米 (297)	761
22	木	スパゲティグラタン <small>キャベツの</small> ごまドレサラダ コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	516	265	781
26	月	チキンカツ (デミソース) <small>きりほしだいこん</small> <small>にもの</small> 切干大根の煮物 白菜のみそ汁 <small>はくさい</small> <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	431	297	728
27	火	豚じゃが <small>ぶた</small> <small>こまつな</small> 小松菜のおかかマヨあえ 豆腐とあげのみそ汁 <small>とうふ</small> <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	454	297	751
28	水	豚キムチ <small>ぶた</small> <small>はるま</small> 春巻き 大根とわかめのスープ <small>だいこん</small> <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	483	297	780
29	木	たちうおフライ <small>ビーンズ</small> サラダ きのこのコンソメスープ <small>コッペパン</small> チョコクリーム <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	538	265	803
30	金	チキンカレーライス <small>ず</small> ポン酢サラダ ぶどうゼリー <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	216	カレーライス (582) 米 (322)	798

13日(火)・14日(水)の献立は、高等部2年生の生徒が家庭科の授業で考えてくれました。バランスの良い献立になっていますね。