



12月献立だよ!



アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)
 牛乳 : 牛乳
 乳 : ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
 卵 : 鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵
 甲殻類は、「エビ」「ホタテ」「カニ」「イカ」を表記します。

熱量(kcal)/塩分(g)表示

	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木) 期末テスト	12月1日(金) 期末テスト
朝食		ご飯 みそ汁(大根・厚揚げ) いわし梅煮・温泉卵(卵かけご飯用) たたきごぼう・味付けのり・牛乳 <input type="checkbox"/>	ご飯 みそ汁(キャベツ・薄揚げ) カレイの生姜煮・春雨とツナのピリ辛炒め のり佃煮・牛乳 <input type="checkbox"/>	コッペパン(苺&マカリン) <input type="checkbox"/> マスタードフランクパン <input type="checkbox"/> 卵スープ・牛乳・リンゴ <input type="checkbox"/>	ご飯 みそ汁(白菜・ワカメ) <input type="checkbox"/> リオナソーセージ・小松菜とツナの塩昆布炒 コーヒー牛乳・ふりかけ(たらこ) <input type="checkbox"/>
		782Kcal/3.2g <input type="checkbox"/>	730kcal/3.3g <input type="checkbox"/>	778kcal/3.7g <input type="checkbox"/>	680kcal/3.5g <input type="checkbox"/>
昼食	豚あぶり丼 みそ汁(ワカメ・ほうれん草) 粉ふきさつま芋 ブルーベリーゼリー Fe	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) <input type="checkbox"/> ミートローフ(チーズ入) <input type="checkbox"/> 野菜炒め <input type="checkbox"/>	ご飯 カブのおろしスープ さんまの蒲焼風・竹輪磯部揚げ 南瓜の甘辛炒め <input type="checkbox"/>	ご飯 白菜の中華スープ 鶏のチリソース チーズポテト <input type="checkbox"/>	<簡易給食> おにぎり(ワカメ) お茶、ソファールヨーグルト
	736Kcal/3.4g	739Kcal/1.8g <input type="checkbox"/>	748Kcal/2.2g <input type="checkbox"/>	743kcal/2.7g <input type="checkbox"/>	548kcal/1.9g <input type="checkbox"/>
夕食	ご飯 そぼろ汁 鮭のフライ・オーロラソース ポイルキャベツ <input type="checkbox"/>	ご飯 石狩汁 タラのカレー天ぷら 南瓜サンドフライ <input type="checkbox"/>	ご飯 水餃子スープ 鶏の照り焼き スパゲティナポリタン	ご飯 豚汁 ふくらぎの照り焼き 切干大根のサラダ <input type="checkbox"/>	
	743Kcal/1.9g <input type="checkbox"/>	722Kcal/2.6g <input type="checkbox"/>	741Kcal/3.0g	759kcal/2.3g <input type="checkbox"/>	
	12月4日(月) 期末テスト	12月5日(火) 期末テスト	12月6日(水) 期末テスト	12月7日(木) スマホ・携帯教室	12月8日(金) 2年進路ガイダンス
朝食		ご飯 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 茶碗蒸し(茸)・中華風春雨サラダ 納豆・味付けのり・牛乳 <input type="checkbox"/>	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 赤魚の味噌煮・豚と牛蒡の甘辛煮 のり佃煮・牛乳 <input type="checkbox"/>	ロールパン <input type="checkbox"/> ハム&卵パン <input type="checkbox"/> コンソメスープ・牛乳 <input type="checkbox"/>	ご飯 みそ汁(豆腐・ネギ) <input type="checkbox"/> ホッケ干物・カブとハムの炒め物 <input type="checkbox"/> コーヒー牛乳・ふりかけ(卵) <input type="checkbox"/>
		704kcal/2.2g <input type="checkbox"/>	704kcal/3.2g <input type="checkbox"/>	776kcal/3.7g <input type="checkbox"/>	625kcal/3.2g <input type="checkbox"/>
昼食	カレーライス(ポーク) かぼちゃプリン <input type="checkbox"/>	ご飯 たら汁 ポークチャップ・ポイルキャベツ キャベツとウィンナーのカレー炒め	ご飯 大根と鶏の中華スープ さんまのカレー揚げ ラタトゥユ(野菜のトマト煮込み)	ご飯 胡麻みそ汁 ハムカツ コーンクリームコロッケ <input type="checkbox"/>	ワカメおにぎり・卵とじうどん ポテトのミートソース焼き <input type="checkbox"/> 野菜と果物のゼリー <input type="checkbox"/>
	732kcal/3.3g <input type="checkbox"/>	777kcal/2.7g	732kcal/2.4g	742kcal/2.5g <input type="checkbox"/>	774kcal/3.2g <input type="checkbox"/>
夕食	ご飯 麻婆豆腐 シシャモの唐揚げ・枝豆塩ゆで	ご飯 坦々スープ アジの唐揚げ 切り干し大根サラダ <input type="checkbox"/>	ご飯 白菜鍋・かに玉 <input type="checkbox"/> じゃが芋のチーズ焼き <input type="checkbox"/>	ご飯 ワンタンスープ サバの照り焼き ブロッコリーの塩炒め	
	793kcal/3.2g	746kcal/2.6g <input type="checkbox"/>	686kcal/2.1g <input type="checkbox"/>	724kcal/2.5g	
	12月11日(月)	12月12日(火) 寮祭予定日	12月13日(水) 公共の場所大掃除	12月14日(木) 寮室大掃除	12月15日(金) 帰省日
朝食		ご飯 みそ汁(大根・厚揚げ) ポークウィンナー・牛蒡サラダ 味付けのり・牛乳 <input type="checkbox"/>	ご飯 みそ汁(薄揚げ・ほうれん草) 鯖の生姜煮・マカロニとツナの和風炒め のり佃煮・牛乳 <input type="checkbox"/>	チョコクッキークリームパン <input type="checkbox"/> ハンバーグ茸グラタンパン <input type="checkbox"/> キャベツのスープ・牛乳 <input type="checkbox"/>	ご飯 みそ汁(なめこ・ほうれん草) <input type="checkbox"/> ハムエッグ・キャベツのソテー <input type="checkbox"/> ふりかけ(鮭)・コーヒー牛乳 <input type="checkbox"/>
		748Kcal/3.0g <input type="checkbox"/>	798Kcal/3.0g <input type="checkbox"/>	769Kcal/3.7g <input type="checkbox"/>	665Kcal/2.4g <input type="checkbox"/>
昼食	ハヤシライス ソファールヨーグルト (レモン) <input type="checkbox"/>	ご飯 白菜と卵の中華スープ 味噌カツ 粉吹き芋	ご飯 常夜鍋 卵焼き(ウィンナー・じゃが芋) 味豆 <input type="checkbox"/>	ご飯 そぼろ汁 イカカリン揚げ タラモサラダ <input type="checkbox"/>	チキンライス みそ汁(キャベツ・じゃが芋) 鶏の唐揚げ・ポイルブロッコリー(マネーズ)
	740Kcal/3.5g <input type="checkbox"/>	788Kcal/2.2g <input type="checkbox"/>	733Kcal/2.3g <input type="checkbox"/>	740Kcal/3.0g <input type="checkbox"/>	767Kcal/2.11g <input type="checkbox"/>
夕食	ご飯 キャベツとハムのチーズシチュー サバのかば焼き風 キャベツのワカメ炒め <input type="checkbox"/>	ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) 鮭のピザ風 蒟蒻と牛肉の甘辛煮	ご飯 すり身汁 さんま竜田揚げ さつま芋の天ぷら <input type="checkbox"/>	ご飯 牛蒡汁 肉団子のトマト煮込み マッシュポテト <input type="checkbox"/>	
	714Kcal/3.2g <input type="checkbox"/>	709Kcal/2.7g <input type="checkbox"/>	777Kcal/2.6g <input type="checkbox"/>	711Kcal/2.4g <input type="checkbox"/>	

冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性食中毒が流行しやすくなります。



手を洗おう