



# 献立だより(上旬)



アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生)  
 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

	4月29(月)昭和の日	4月30日(火)	5月 1日(水)	5月 2日(木)	5月 3日(金)憲法記念日
朝食			ご飯 みそ汁(白菜・厚揚げ) 肉団子(ケチャップ)・鶏そぼろレンコン のり佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁(じゃが芋・ワカメ) サバの照り焼き・牛蒡と豚の煮物 ふりかけ(卵)・ヤクルト	
			773 kcal/ 3. 8 g <span>牛乳</span>	639 kcal/ 2. 4 g <span>乳類</span>	
昼食		牛丼 フランクフルト・野沢漬け みそ汁(なめこ・葱)	ご飯 みそ汁(えのき茸・キャベツ) ハムカツ・揚げ餃子 小松菜とカマボコのニンニク炒め	そぼろご飯 すまし汁(豆腐・えのき茸) 鮭のフライ オーロラソースがけ ポイルアスパラ・野菜と果物のゼリー	
		724 kcal/ 3. 7 g	713 kcal/ 3. 2 g <span>卵</span>	779 kcal/ 2. 0 g <span>卵</span>	
夕食		ご飯 コンソメ鮭ポテト ほうとう風白玉汁	ご飯 胡麻鍋・茶碗蒸し(エビ) もやしと豚の塩炒め		
		789Kcal/3. 0g	734Kcal/2. 1g <span>エビ</span>		
	5月 6日(月)振り替え休日	5月 7日(火)1年結核検診	5月 8日(水)	5月 9日(木)	5月 10日(金)
朝食			ご飯 みそ汁(なめめ・ほうれん草) 鮭の西京焼き・マカロニサラダ 牛乳・味付けのり	苺&マーガリンコッペ ハム&卵パン ほうれん草のスープ・牛乳	ご飯 みそ汁(厚揚げ・小松菜) ポイルウィンナー・ひじきのそぼろ煮 ふりかけ(かつお)・ジョア(プレーン)
			722Kcal/3. 1g <span>牛乳</span>	766Kcal/3. 3g <span>乳類</span> <span>卵</span> <span>牛乳</span>	704 kcal/ 3. 0 g <span>卵</span> <span>乳類</span>
昼食		カレーライス(ポーク) 福神漬け お茶プリン	ご飯 みそ汁(豚・ニラ・キャベツ) 豚のバーベキューソース焼き ポイルキャベツ・もやしの中華炒め	ご飯 胡麻みそ汁 アジの生姜焼き・味豆 豚キムチビーフン	炒飯 ポトフ風カレースープ ポテトコロッケ ポイルキャベツ
		791Kcal/2. 8g <span>卵</span> <span>牛乳</span> <span>乳類</span>	711Kcal/2. 6g	752Kcal/2. 8g	718 kcal/ 3. 4 g <span>卵</span>
夕食		ご飯 キャベツのシチュー アジの味噌揚げ キャベツのナムル	ご飯 ミネストローネ 白身魚の唐揚げ・さつま芋ステーキ ほうれん草の胡麻味噌煮	ご飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) チキンカツ・ポイルキャベツ ブロッコリーのタラマヨ炒め	
		717Kcal/2. 9g <span>乳類</span> <span>牛乳</span>	787Kcal/2. 2g	696Kcal/2. 2g <span>卵</span>	



新入生の皆さんは、寮生活になれましたか？食事は、美味しく食べられていますか？まだまだ分からない事が多いとは思いますが、先輩や先生に相談しながら頑張ってくださいね。また、先輩達も後輩に親切にしている様子がとてもよく見られ、成長を感じています。

食堂職員一同、安心して美味しい給食が提供できるよう頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。皆さんも、残さずバランス良く食べて元気に学校や寮生活を送りましょう。

