



4月献立だより



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

	4月 8日 (月) 始業式・入学式	4月9日 (火) 入寮式	4月10日 (水)	4月11日 (木) 眼科検診	4月12日 (金)
朝食		マスタードフランクパン アップルシナモンパン 白菜とベーコンスープ 牛乳 715kcal/ 3.0g	ご飯 みそ汁 (牛蒡・キャベツ) 鮭の西京焼き・ポテトサラダ 牛乳・のり佃煮 685kcal/ 2.4g	ベストブレッド トマトピザパン カブのコンソメスープ 牛乳・リンゴ 772kcal/ 2.4g	ご飯 みそ汁 (ほうれん草・厚揚げ) リオナソーセージ・キャベツとツナのカレー炒め ジョア・ふりかけ (かつお) 675kcal/ 1.8g
昼食	ワカメご飯 (小盛) 肉うどん 竹輪磯部揚げ さつま芋ステーキ 769kcal/ 2.9g	ご飯 豚じゃがの味噌煮 ポテトカップグラタン (野菜) もやしとツナのカレー炒め 749kcal/ 2.4g	ご飯 みぞれ汁 揚げ鯖の味噌かけ ひじきのツナマヨサラダ 712kcal/ 2.2g	ご飯 みそ汁 (豚・小松菜・じゃが芋) トンテキ もやしとニラの塩炒め 779kcal/ 3.1g	オムライス 大学南瓜 カブのおろしスープ 768kcal/ 2.8g
夕食	ご飯 つくね汁 鮭のみそ焼き・野沢菜漬 キャベツとウイナーのカレー炒め 680kcal/ 2.8g	二食ちらし弁当 (鶏そぼろ・カニ) ヒレカツ・ポイルブ ロccoli キャベツと卵のスープ リンゴジュース・ストロベリーカスタードタルト 卵 カニ	ご飯 じゃが芋とウイナーのカレースープ 鶏の葱塩焼き 小松菜とえのきのナムル 729kcal/ 2.5g	ご飯 豆腐とキムチのスープ サワラの味噌マヨネーズ焼き トマトソースパゲティンテー 734kcal/ 2.2g	
	4月15日 (月) 歯科検診 (1. 2年)	4月16日 (火) 部活動発会式	4月17日 (水)	4月18日 (木) 耳鼻科検診	4月19日 (金)
朝食		ロールパン (いちごジャム) たっぷり卵パン キャベツのスープ・牛乳 775kcal/ 3.4g	ご飯 みそ汁 (白菜・厚揚げ) アジのカレー焼・ほうれん草お浸し 牛乳・納豆 714kcal/ 3.4g	あんマーガリンコッペパン 丸ごとコロケパン 根菜類のコンソメスープ 牛乳 697kcal/ 3.8g	ご飯 みそ汁 (豆腐・えのき茸) 焼きししゃも・キャベツとウイナーのソース炒め コーヒー牛乳・ふりかけ (鮭) 645kcal/ 2.9g
昼食	ハヤシライス ソフル (レモン) 767kcal/ 3.5g	ご飯 みそ汁 (もやし・厚揚げ) 鶏のみそ焼き・黒豆 ラタトゥイユ (野菜のトマト煮込み) 703kcal/ 2.9g	ご飯 豚汁 ヤンニョムチキン ポイルブ ロccoli (マヨネーズ) 798kcal/ 2.5g	ご飯 マーボ豆腐・オキアミの佃煮 ブロッコリーのコーン焼き 721kcal/ 3.0g	そぼろご飯 みそ汁 (白菜・ワカメ) キャベバーグ・筍の土佐煮 ブルーベリーゼリー 703kcal/ 2.8g
夕食	ご飯 みそ汁 (厚揚げ・小松菜) 鮭のポテサラ焼き 煮物 (牛蒡巻き・筍) 699kcal/ 3.1g	ご飯 大根と鶏のスープ アジのかば焼き風 コンソメポテト 723kcal/ 2.1g	ご飯 ワンタンスープ フクラギの照り焼き 牛肉と蒟蒻のチャプチェ風 726kcal/ 2.1g	ご飯 ヒスイ汁 (ほうれん草) アジのフライ 豚キムチビーフン 708kcal/ 2.7g	
	4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金) 生徒会・寮生会総会
朝食		ロールパン (ブルーベリージャム) チーズ&ハムパン 北海道産コーンポタージュスープ 牛乳 697kcal/ 3.5g	ご飯 みそ汁 (薄揚げ・ほうれん草) 赤魚の胡麻焼き・ベーコンポテト 牛乳・味付けのり 709kcal/ 2.5g	メロンパン あらびきソーセージパン 白菜と肉団子のスープ 牛乳 801kcal/ 3.1g	ご飯 みそ汁 (キャベツ・ワカメ) アジ干物・牛蒡サラダ 飲むヨーグルト・ふりかけ (卵) 641kcal/ 2.8g
昼食	カレーライス (ポーク) 福神漬け いちごムース 775kcal/ 4.0g	ご飯 そぼろ汁 鶏肉のトマト煮 チーズポテト 718kcal/ 2.5g	ご飯 みそ汁 (厚揚げ・カブ) 鶏肉のカレー天ぷら もやしと豚の塩炒め 732kcal/ 2.2g	ワカメご飯 肉じゃが・枝豆塩ゆで コーンクリームコロッケ 751kcal/ 2.8g	ひじきご飯 みそ汁 (大根・薄揚げ) 酢豚 ブルーベリーゼリー 770kcal/ 3.4g
夕食	ご飯 かきたま汁 (湯葉入り) シシャモの唐揚げ・南瓜サンドフライ キャベツのナムル 732kcal/ 2.9g	ご飯 青梗菜と卵の中華スープ 鮭のフライ オロソース キャベツの塩昆布煮浸し 759kcal/ 3.0g	ご飯 坦々スープ サワラの葱味噌焼き 小松菜とツナの昆布炒め 737kcal/ 2.2g	ご飯 キャベツのホワイト汁 サバの照り焼き 焼きビーフン 744kcal/ 3.0g	