

Weekly Menu

	【日】 12.1	【月】 12.2	【火】 12.3	【水】 12.4	【木】 12.5	【金】 12.6	【土】 12.7
<朝食 7:10 — 08:00>							
和朝食 ご飯・牛乳付	鶏の照り焼き ゆで卵 清まし汁	赤魚の煮付け ほうれん草のごま和え 味噌汁	厚揚げのおろし煮 納豆 味噌汁	白身魚の照焼き 小松菜とベーコン炒め 味噌汁	豆腐の肉味噌のせ キャベツの胡麻和え 清まし汁	もち巾着の煮物 納豆 味噌汁	鶏のから揚げ イカともやしのソテー 味噌汁
	744kcal 塩3.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	587kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	643kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	608kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	584kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	644kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	693kcal 塩3.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
洋定食 パン・牛乳付	エビグラタンフライ コールスローサラダ コンソメスープ パン りんごジャム はちみつ	ベーコン&ウインナー フルーツグラノーラ マカロニスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	マカロニトマト ごぼうの洋風きんぴら ポテトコンソメスープ パン はちみつ りんごジャム	南瓜コロケ コーンフレーク わかめスープ パン チョコレート マーマレード	ミートオムレツ パイン缶 コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	黒胡椒チキン コールスローサラダ コンソメスープ ハンバーガーパン マーマレード りんごジャム	目玉焼き ポテトサラダ オニオンスープ パン いちごジャム チョコレート
	601kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	724kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	495kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	667kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	462kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	468kcal 塩2.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	576kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<昼食 12:50 — 13:35>							
6年3組 リクエストメニュー							
昼食	パン2種類 おにぎり オレンジゼリー 白ブドウ&ほうれん草 ジュース	五平餅 鶏ささみ天 キャベツの おかかマヨ和え 清まし汁	白身魚フライ&コロケ ビーフソテー ピーチムース 味噌汁 ごはん	五目あんかけバリソバ チョレギサラダ メロンゼリー	タコライス ハムポテトフライ コンソメスープ	きつねうどん 海老マヨサラダ さつま芋きんとん	ハヤシライス ツナサラダ みかん缶
	589kcal 塩3.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	707kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	626kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	874kcal 塩3.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	698kcal 塩6.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	885kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	
<夕食 17:50 — 18:50>							
				120gと80g		Healthy Menu	
日替わり セット	チキンカツマトソース ブロッコリーとツナの 炒め和え 味噌汁	揚げたらの葱ソース チキンマリネ 中華スープ	鶏肉の甘辛煮 カラフルサラダ 味噌汁	2段ハンバーグ 親子ハンバーグ 野菜マカロニサラダ 清まし汁	豚肉のマヨマヨ炒め 肉団子の甘酢あん 味噌汁	赤魚のバジル財火焼き ささみと大根の マヨ醤油和え 味噌汁 オレンジ	豚肉のピザ風 南瓜のごま味噌和え 清まし汁
	686kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	633kcal 塩3.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	734kcal 塩4.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	879kcal 塩5.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	864kcal 塩4.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	588kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	776kcal 塩2.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
丼/麺 セット	台湾汁なし焼そば ブロッコリーとツナの 炒め和え ごはん	牛焼肉サラダ丼 チキンマリネ 中華スープ	つけ麺 カラフルサラダ ごはん	麻婆天津飯 野菜マカロニサラダ 清まし汁	とろろそば 肉団子の甘酢あん ごはん	甘辛挽肉丼 ささみと大根の マヨ醤油和え 味噌汁 オレンジ	スタミナ牛丼 南瓜のごま味噌和え 清まし汁
	1035kcal 塩3.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	782kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	837kcal 塩4.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	893kcal 塩4.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	899kcal 塩6.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	892kcal 塩3.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	853kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生

Weekly Menu

	【日】 12.8	【月】 12.9	【火】 12.10	【水】 12.11	【木】 12.12	【金】 12.13	【土】 12.14
<朝食 7:10 — 08:00>							
和朝食 ご飯・牛乳付	豚肉と野菜炒め なめこおろし 味噌汁	厚焼玉子 しらたきのきんぴら 味噌汁	ししゃも 納豆 味噌汁	イカドーナツフライ キャベツの和風レモン汁 味噌汁	鶏ごぼう甘辛煮 法蓮草のピーナツ和え 清まし汁	照り焼きオムレツ 納豆 味噌汁	赤魚の煮付け もやしのごまドレ和え 味噌汁
	619kcal 塩2.2g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	631kcal 塩3.7g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	482kcal 塩2.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	608kcal 塩3.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	529kcal 塩2.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	608kcal 塩2.1g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	562kcal 塩2.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
洋定食 パン・牛乳付	メンチカツ コーンフレーク ポテトコンソメスープ パン りんごジャム はちみつ	ウインナー コールスローサラダ わかめスープ パン いちごジャム ピーナツクリーム	カレーマカロニソテー ゆで卵 オニオンスープ パン はちみつ りんごジャム	ミートボール煮 フルーツグラノーラ コンソメスープ パン チョコレート マーマレード	目玉焼き風オムレツ りんご缶 和風コンソメスープ パン ピーナツクリーム いちごジャム	じゃが芋のバジル炒め 大根サラダ コンソメスープ 米粉ロール マーマレード りんごジャム	ふわふわエッグ パイン缶 コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート
	650kcal 塩2.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	611kcal 塩2.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	500kcal 塩2.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	660kcal 塩2.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	451kcal 塩2.1g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	537kcal 塩2.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	536kcal 塩2.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
<昼食 12:50 — 13:35>							
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>名古屋肉みそうどん 竹輪の磯辺揚げ チョレギサラダ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>熱々煮込みハンバーグ レタスコーンサラダ ぶどうムース 和風コンソメスープ ごはん</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>【護衛艦むらさめ】 ポークカレー グリーンサラダ ストロベリーゼリー</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>6年3組 リクエストメニュー</p> <p>トマトつけ麺 蒸し餃子 もやしのナムル</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>6年3組 リクエストメニュー</p> <p>串カツ 里芋のツナマヨ和え 春雨の中華和え 味噌汁 ごはん</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>6年3組 リクエストメニュー</p> <p>かき揚げうどん 握り寿司3貫 茶碗蒸し わらび餅</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>塩焼きそば メンチカツ わかめサラダ</p> </div> </div>							
昼食	627kcal 塩6.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	713kcal 塩3.1g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	886kcal 塩2.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	509kcal 塩2.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	729kcal 塩2.7g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	726kcal 塩8.7g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	779kcal 塩3.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	<夕食 17:50 — 18:50>						
日替わり セット	タラのタルタル焼き 豚肉とがんもの煮物 かき卵汁	ヤンニョムチキン にら玉炒め 味噌汁	豆腐入り鶏つくね 茄子とひき肉の ピリ辛炒め 味噌汁	白身魚のゴマフライ 鶏とこんにやく 甘辛炒め わかめスープ	豚肉のガーリック エッグサラダ 味噌汁 バナナカステラ	おでん ひじきのマネズサラダ フルーチェ	さばの照り焼き ごぼうと牛肉の きんぴら わかめスープ
	748kcal 塩3.2g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	980kcal 塩5.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	754kcal 塩4.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	568kcal 塩2.2g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	728kcal 塩2.2g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	707kcal 塩4.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	846kcal 塩3.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
丼/麺 セット	オム焼そば 豚肉とがんもの煮物 ごはん	すき焼き丼 にら玉炒め 味噌汁	肉きしめん 茄子とひき肉の ピリ辛炒め ごはん	ビビンバピラフ 鶏とこんにやく 甘辛炒め わかめスープ	五目味噌ラーメン エッグサラダ ごはん バナナカステラ	牛そぼろ三色丼 ひじきのマネズサラダ 味噌汁	焼豚チャーハン ごぼうと牛肉の きんぴら わかめスープ
	1045kcal 塩3.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	926kcal 塩5.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	900kcal 塩7.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	732kcal 塩4.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	932kcal 塩7.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	716kcal 塩3.9g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	794kcal 塩3.9g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

Weekly Menu

	【日】 12.15	【月】 12.16	【火】 12.17	【水】 12.18	【木】 12.19	【金】 12.20	【土】 12.21
<朝食 7:10 — 08:00>							
和朝食 ご飯・牛乳付	目玉焼き 切干大根の煮物 味噌汁	厚揚げのごま味噌 照り焼き キャベツとツナの ゆかり和え 清まし汁	鶏とキャベツの塩炒め 納豆 味噌汁	肉じゃがコロケ 白菜の中華五目和え 味噌汁	アジ大葉フライ 温泉玉子 味噌汁	豚肉の味噌炒め 納豆 清まし汁	
	610kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	623kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	632kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	684kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	596kcal 塩1.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	653kcal 塩1.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	
洋定食 パン・牛乳付	フランクドック コールスローサラダ コンソメスープ パン りんごジャム はちみつ	ベーコン チョコクリスピー コンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	ミートオムレツ レタスコーンサラダ キャベツの加熱スープ パン はちみつ りんごジャム	ウインナーのケチャップ炒め 玄米フレーク 和風コンソメスープ パン チョコレート マーメイド	ロールキャベツのコンソメ煮 ほうれん草とコーンのソテー わかめスープ ピーナッツクリーム パン いちごジャム		メンチカツ コールスローサラダ コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート
	606kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	682kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	381kcal 塩1.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	628kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	492kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生		
<昼食 12:50 — 13:35>							
昼食	パン2種類 おにぎり りんごゼリー 野菜生活	ごぼうと鶏肉の 和風ピラフ カレーコロケ トマトサラダ オニオンスープ	味噌カツ 和風スパンテー ピーチゼリー ごはん	鶏そぼろ三色丼 揚げ餃子 フルーツポンチ 味噌汁	海老フライ&ミミクラッパ 春雨サラダ りんご缶 味噌汁 ごはん	牛肉の玉子とじ丼 青のり塩ポテト ぶどうムース 味噌汁	チャンポン麺 春巻き パイ缶
		844kcal 塩6.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	937kcal 塩3.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	751kcal 塩3.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	677kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	998kcal 塩4.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	
<夕食 17:50 — 18:50>							
日替わり セット	鶏肉のチリソースかけ サツマイモサラダ 味噌汁	ポークステーキ シャリアピンソース 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁	Healthy Menu メバルのおろし煮 ツナサラダ 味噌汁	鶏肉の加熱スープ焼き 豆腐の白湯あん 清まし汁	韓国プレート バンバンジーサラダ 味噌汁	ミックスグリル 温野菜のサラダ 和風コンソメスープ	牛カルビ焼肉 焼売 味噌汁
	910kcal 塩3.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	751kcal 塩3.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	618kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	819kcal 塩4.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	737kcal 塩3.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	809kcal 塩3.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	
丼/麺 セット	ミートスパゲティ サツマイモサラダ ごはん	ソースチキンカツ丼 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁	海鮮かき揚げきしめん ツナサラダ ごはん	プルコギ丼 豆腐の白湯あん 清まし汁	とろろそば バンバンジーサラダ ごはん		
	974kcal 塩3.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	810kcal 塩3.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	859kcal 塩6.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	876kcal 塩5.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	693kcal 塩5.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生		

Weekly Menu

	【日】 12.22	【月】 12.23	【火】 12.24	【水】 12.25	【木】 12.26	【金】 12.27	【土】 12.28																
<朝食 7:10 — 08:00>																							
和朝食 ご飯・牛乳付			赤魚の煮付け 白菜ごま和え 味噌汁	鶏肉の味噌焼き マロニー中華和え 清まし汁		肉じゃが 白菜の塩昆布和え 味噌汁																	
	595kcal 塩2.9g		510kcal 塩2.3g	527kcal 塩2.3g																			
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr> <td style="width: 10%;">アレルギー</td> <td style="width: 5%;">えび</td> <td style="width: 5%;">かに</td> <td style="width: 5%;">小麦</td> <td style="width: 5%;">そば</td> <td style="width: 5%;">卵</td> <td style="width: 5%;">乳</td> <td style="width: 5%;">薄花生</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>								アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	薄花生								
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	薄花生																
洋定食 パン・牛乳付	ウインナー キャベツとツナのソテー わかめスープ パン りんごジャム はちみつ			目玉焼き パイン缶 コンソメスープ パン チョコレート マーメイド																			
	575kcal 塩3.9g			579kcal 塩1.8g																			
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr> <td style="width: 10%;">アレルギー</td> <td style="width: 5%;">えび</td> <td style="width: 5%;">かに</td> <td style="width: 5%;">小麦</td> <td style="width: 5%;">そば</td> <td style="width: 5%;">卵</td> <td style="width: 5%;">乳</td> <td style="width: 5%;">薄花生</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>								アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	薄花生								
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	薄花生																
<昼食 12:50 — 13:35>																							
昼食	麻婆豆腐 もやしのナムル オレンジゼリー 中華スープ ごはん		きつねうどん 照りマヨミートボール トマトサラダ	クリスマスプレート チップスサラダ ポテトコンソメスープ ごはん	ミネローストスパゲティ コールスローサラダ ストロベリームース																		
	760kcal 塩4.7g		503kcal 塩6.6g	808kcal 塩4.1g	540kcal 塩2.8g																		
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr> <td style="width: 10%;">アレルギー</td> <td style="width: 5%;">えび</td> <td style="width: 5%;">かに</td> <td style="width: 5%;">小麦</td> <td style="width: 5%;">そば</td> <td style="width: 5%;">卵</td> <td style="width: 5%;">乳</td> <td style="width: 5%;">薄花生</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>								アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	薄花生								
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	薄花生																
<夕食 17:50 — 18:50>																							
日替わり セット			白身魚フライ ベーコンチップサラダ カレースープ	豚肉のパン粉焼き デミソース ミートオムレツ 味噌汁 チョコケーキ																			
	604kcal 塩2.0g		908kcal 塩3.3g																				
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr> <td style="width: 10%;">アレルギー</td> <td style="width: 5%;">えび</td> <td style="width: 5%;">かに</td> <td style="width: 5%;">小麦</td> <td style="width: 5%;">そば</td> <td style="width: 5%;">卵</td> <td style="width: 5%;">乳</td> <td style="width: 5%;">薄花生</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>								アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	薄花生								
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	薄花生																
丼/麺 セット	味噌バターコンテメン ごぼうと牛肉の きんぴら ごはん			大きなつくね丼 さつま芋と ベーコンの金平 清まし汁 抹茶クリームパンケーキ																			
	890kcal 塩5.6g			949kcal 塩4.3g																			
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr> <td style="width: 10%;">アレルギー</td> <td style="width: 5%;">えび</td> <td style="width: 5%;">かに</td> <td style="width: 5%;">小麦</td> <td style="width: 5%;">そば</td> <td style="width: 5%;">卵</td> <td style="width: 5%;">乳</td> <td style="width: 5%;">薄花生</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>								アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	薄花生								
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	薄花生																



～冬季休暇のお知らせ～

12月26日(木)昼食～
2025年1月5日(日)夕食まで

食堂休業期間となります。

デザート

デザート