

Weekly Menu

	【日】 12. 14	【月】 12. 15	【火】 12. 16	【水】 12. 17	【木】 12. 18	【金】 12. 19	【土】 12. 20
<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	肉じゃがコロッケ 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	肉団子の甘酢あん マロニー中華和え 味噌汁
	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 ● ● ●	586kcal 塩2. 3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	652kcal 塩1. 7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	584kcal 塩2. 9g 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	レモンパティ グリーンサラダ コンソメスープ パン りんごジャム はちみつ	マカロニトマト みかん缶 カレースープ 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 キャベツのカレースープ 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 チョコクリスピー ポテトコンソメスープ パン チョコレート マーマレード	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 パン ピーナッツクリーム いちごジャム	白身魚のバジルムニエル りんご缶 オニオンスープ パン マーマレード りんごジャム	
	535kcal 塩2. 4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	620kcal 塩2. 2g 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 ● ● ●	621kcal 塩2. 5g 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 ● ● ●	512kcal 塩2. 7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	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	五目チャーハン カレーコロッケ チョレギサラダ わかめスープ	メンチカツ 和風スパンテー ピーチゼリー 味噌汁 ごはん	塩ラーメン 豚肉のガーリックソテー コールスローサラダ	クリームシチュー 北海扇フライ 大根サラダ ごはん	ハンバーグ & エビフライ 青のり塩ポテト プリンアラモード トマトスープ ごはん	ハヤシライス カニクリームコロッケ グリーンサラダ
		785kcal 塩3. 9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ● ●	893kcal 塩3. 6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ● ●	554kcal 塩9. 3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ● ●	720kcal 塩3. 1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ● ●	896kcal 塩4. 2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ● ●	937kcal 塩2. 2g 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	チンジャオロース ツナマヨサラダ 味噌汁	 豚肉のソテー 肉じゃが 味噌汁	麻婆豆腐 南瓜サラダ 中華スープ	鶏肉のカーチス焼き 湯豆腐のそぼろあん 清まし汁	Healthy Menu		牛カルビ焼肉 焼売 味噌汁
	694kcal 塩3. 8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	725kcal 塩3. 7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	791kcal 塩4. 0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	765kcal 塩3. 4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	609kcal 塩2. 3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	841kcal 塩2. 4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	790kcal 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	五目あんかけ焼きそば ツナマヨサラダ ごはん	塩だれチキン丼 肉じゃが 味噌汁	鶏ごぼううどん 南瓜サラダ ごはん	海鮮かき揚げ丼 湯豆腐のそぼろあん 清まし汁	あんかけきしめん バンバンジーサラダ ごはん	牛ひき肉の ガーリックチャーハン チーズ入り大豆サラダ わかめスープ	
	1018kcal 塩3. 3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	774kcal 塩3. 2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	823kcal 塩4. 9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	910kcal 塩5. 1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	784kcal 塩8. 3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	830kcal 塩3. 6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●

Weekly Menu

		【日】 11. 30		【月】 12. 1		【火】 12. 2		【水】 12. 3		【木】 12. 4		【金】 12. 5		【土】 12. 6	
＜朝食 7: 10 — 08: 00＞															
和朝食 ご飯・牛乳付	照り焼きチキン ゆで卵 味噌汁		鶏肉の旨塩炒め 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		タラの煮付け イカともやしのソテー 味噌汁		
	765kcal 塩4. 1g		603kcal 塩2. 9g		643kcal 塩3. 0g		608kcal 塩2. 9g		555kcal 塩2. 3g		644kcal 塩2. 4g		568kcal 塩3. 3g		
	アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		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	ツナマカロニソテー 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		目玉焼き風オムレツ 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		タンドリーチキン りんご缶 ポテトコンソメスープ パン はちみつ りんごジャム		かぼちゃコロッケ コーンフ레이크 カレースープ 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 黒糖ロールパン 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		
	538kcal 塩2. 2g		608kcal 塩2. 5g		468kcal 塩2. 1g		707kcal 塩2. 3g		457kcal 塩1. 8g		467kcal 塩2. 0g		572kcal 塩2. 3g		
	アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		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 グレープゼリー 白ブドウ&ほうれん草 ジュース		麻婆飯 白身魚の磯部揚げ トマトサラダ 中華スープ		プルコギ風炒め ポテトサラダ ピーチムース わかめスープ ごはん		豚骨ラーメン 揚げ餃子 チョレギサラダ		ピザ チキンナゲット チップスサラダ コーンクリームポタージュ 手作りプリン		鮭フライ&鶏ザンギ マロニー中華和え グレープフルーツゼリー 味噌汁		チキンカレー ツナサラダ みかん缶		
	797kcal 塩4. 2g		697kcal 塩2. 9g		568kcal 塩7. 8g		615kcal 塩3. 4g		547kcal 塩3. 4g		752kcal 塩3. 7g				
	アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		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	チキンカツ 里芋の煮ころがし 味噌汁		赤魚の味噌漬け焼き 大豆とツナの たんぱくサラダ 清まし汁		鶏肉の甘辛煮 そばろ金平 味噌汁		豚肉のマスタード焼き 野菜マカロニサラダ 味噌汁		豚肉のカレー炒め 肉団子の甘酢あん 味噌汁		鶏肉のバジルソテー 肉じゃが 味噌汁		アジフライ (2枚) 南瓜のごま味噌和え 清まし汁		
	806kcal 塩3. 9g		624kcal 塩3. 5g		833kcal 塩5. 5g		729kcal 塩2. 6g		740kcal 塩2. 9g		853kcal 塩4. 9g		711kcal 塩2. 0g		
	アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 △ △ ● △ ● △ △		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		
丼/麺 セット	豚キムチ焼きそば 里芋の煮ころがし ごはん		牛焼肉サラダ丼 大豆とツナの たんぱくサラダ 清まし汁		牛ホル火鍋うどん そばろ金平 ごはん		ロコモコ丼 野菜マカロニサラダ 味噌汁		あんかけきしめん 肉団子の甘酢あん ごはん		甘辛挽肉丼 肉じゃが 味噌汁		スタミナ牛丼 南瓜のごま味噌和え 清まし汁		
	1085kcal 塩3. 9g		854kcal 塩2. 3g		962kcal 塩9. 3g		698kcal 塩3. 2g		845kcal 塩9. 1g		899kcal 塩3. 8g		887kcal 塩2. 4g		
	アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●		

Weekly Menu

	【日】 12. 7	【月】 12. 8	【火】 12. 9	【水】 12. 10	【木】 12. 11	【金】 12. 12	【土】 12. 13
<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	イカドーナッツフライ キャベツの 和風レモンマリネ 味噌汁	鶏ごぼう甘辛煮 もやしのポン酢和え 味噌汁	照り焼きオムレツ 納豆 味噌汁	タラの煮付け 白菜の塩昆布和え 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 ● ● ●	511kcal 塩2.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	604kcal 塩2.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	516kcal 塩2.7g 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	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 ピーナッツクリーム	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 ピーナッツクリーム いちごジャム	じゃが芋のバジル炒め 大根サラダ わかめスープ 黒糖ロールパン 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 ● ● ● ●	545kcal 塩2.1g 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>							
6年3組 リクエストメニュー							
昼食	回鍋肉 焼売 フルーツポンチ わかめスープ ごはん	麗澤バーガー フライドポテト アップルジュース	カレーパスタ ミモザサラダ ミルクプリン	まぐろたたき丼 大根の肉味噌かけ 法蓮草の梅肉和え 清まし汁	豚肉の味噌炒め ブロッコリーの炒め物 ストロベリーゼリー 清まし汁 ごはん	鶏塩うどん かぼちゃ挽肉フライ 小松菜のごま和え バイクチーズケーキ	豚丼 かに焼売 レタスコーンサラダ 清まし汁
	864kcal 塩3.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ●	1033kcal 塩4.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	657kcal 塩3.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	659kcal 塩3.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	835kcal 塩3.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	716kcal 塩6.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	771kcal 塩3.8g 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	ビーフシチュー グリーンサラダ フルーチェ	鶏肉のチョレギソテー 茄子とひき肉の ピリ辛炒め 味噌汁	白身魚のピザ風 大学芋 味噌汁	豚肉の塩麹焼き 鶏とこんにゃく 甘辛炒め 豚汁	炎のスパイスの 鶏から揚げ 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁	鶏肉の韓国風炒め 豆腐チャンプルー 味噌汁	さばの照り焼き ごぼうと牛肉の きんぴら わかめスープ
	917kcal 塩5.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ●	661kcal 塩3.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ●	680kcal 塩3.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ●	732kcal 塩3.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	905kcal 塩4.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ●	750kcal 塩4.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	829kcal 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	ペペロンチーノ グリーンサラダ ごはん	豚肉生姜焼きのせ炒飯 茄子とひき肉の ピリ辛炒め 味噌汁	肉きしめん 大学芋 ごはん	牛焼肉サラダ丼 鶏とこんにゃく 甘辛炒め 豚汁	五目醤油ラーメン 高野豆腐のそぼろ煮 ごはん	キーマカレーライス 豆腐チャンプルー ブルーベリーヨーグルト	ビビンバピラフ ごぼうと牛肉の きんぴら わかめスープ
	789kcal 塩3.2g 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 ● ● ●	998kcal 塩7.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	895kcal 塩2.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	881kcal 塩9.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	734kcal 塩2.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●	810kcal 塩4.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 ● ● ●

Weekly Menu

		【日】 12. 21		【月】 12. 22		【火】 12. 23		【水】 12. 24		【木】 12. 25		【金】 12. 26		【土】 12. 27	
＜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						肉じゃが キャベツの塩昆布和え 味噌汁		すき焼き風煮 納豆 清まし汁				
	アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		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	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				メンチカツ コールスローサラダ オニオンスープ パン はちみつ りんごジャム		目玉焼き フルーツポンチ コンソメスープ パン チョコレート マーマレード								
	アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		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	中華飯 照り焼きオムレツ パイン缶 わかめスープ		ミートスパゲティ かぼちゃの スパイシー炒め トマトサラダ		肉あんかけ炒飯 キャベツの炒め和え フルーチェ 味噌汁		チリコンカン レタスコーンサラダ レモンゼリー わかめスープ ごはん		クリスマスプレート コールスローサラダ 和風コンソメスープ ごはん						
	アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		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			豚肉のピザ風 鶏ごぼう甘辛煮 味噌汁		豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし 味噌汁		チキングラタン グリーンサラダ クリスマスケーキ コンソメスープ								
	アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		
丼/麺 セット	味噌バターコーンラーメン ごぼうと牛肉の きんぴら ごはん		シシリアンライス チーズ入り揚げ餃子 味噌汁												
	アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		
～冬季休暇のお知らせ～															
12月26日(金) 昼食 から 2025年1月5日(日) 夕食まで 食堂休業期間となります。															