



日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水
朝食	ご飯	ポークカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	スパゲッティミートソース
	ソーセージ炒め	チキンナゲット	豚バラ塩炒め	若鶏の唐揚げ	ほっけ塩焼き	海老カツ	タンドリーチキン	オムレツ
	ブロッコリーとコーンのマヨ和え	生野菜	オクラと長芋の和え物	切干大根	厚焼き玉子	パンプキンサラダ	大根サラダ	生野菜
	ゆでたまご		生たまご	生野菜・ポテトサラダ	生野菜・金平ごぼう	生野菜・焼売	ハッシュポテト・スパサラ	
	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	スープ	スープ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	1055 kcal	958 kcal	1121 kcal	1185 kcal	1021 kcal	1054 kcal	1126 kcal	1335 kcal
たんぱく	36.4 g	46.9 g	37.3 g	42.2 g	33.1 g	29.9 g	30.9 g	40.7 g
脂質	43.9 g	22.0 g	49.7 g	23.0 g	41.1 g	41.3 g	45.9 g	39.9 g
カルシウム	266 mg	457 mg	329 mg	319 mg	329 mg	298 mg	288 mg	302 mg
鉄分	2.5 mg	4.0 mg	3.3 mg	4.2 mg	3.7 mg	2.1 mg	2.4 mg	3.8 mg
塩分	2.9 g	4.2 g	2.9 g	5.8 g	5.2 g	4.7 g	4.5 g	3.8 g
夕食	ご飯	あんかけ焼きそば	ご飯	ご飯	ご飯	牛丼	ご飯	ご飯
	牛バラごぼう炒め	焼き餃子	ガーリックステーキ&ポテト	豚味噌キムチ炒め	ジャンボチキンカツ	クリーミコーンコロッケ	とんかつ	ガーリックチキン
	小松菜のごま和え	ザーサイ	生野菜・フライドチキン	揚げ焼売	パンネサラダ	生野菜	ポテトサラダ	明太パンネ
	生野菜・白菜キムチ		デザート	小松菜ともやしのナムル	生野菜・漬物		生野菜・ソーセージ	生野菜・金平ごぼう
	みそ汁	スープ	スープ	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁	スープ
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー	1196 kcal	998 kcal	1173 kcal	1239 kcal	1164 kcal	1362 kcal	1074 kcal	984 kcal
たんぱく	36.0 g	35.2 g	48.7 g	33.2 g	42.1 g	38.3 g	33.9 g	38.4 g
脂質	43.9 g	36.2 g	45.7 g	62.7 g	35.8 g	57.4 g	44.2 g	32.9 g
カルシウム	266 mg	264 mg	227 mg	244 mg	192 mg	215 mg	251 mg	166 mg
鉄分	6.4 mg	3.0 mg	3.9 mg	3.6 mg	3.1 mg	4.5 mg	3.8 mg	3.2 mg
塩分	2.9 g	5.8 g	3.2 g	3.6 g	4.6 g	5.0 g	3.9 g	5.3 g





日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	木	金	土	日	月	火	水
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ベーコンとコーンのクリームパスタ
	野菜炒め	鰯の照焼	鶏ももの塩焼き	照焼ハンバーグ	牛肉コロッケ	豚肉と青梗菜炒め	コロッケ
	じゃが芋ツナ和え	小松菜ごま和え・肉団子	生野菜・ひじき煮	生野菜・蓮根金平	ごぼうサラダ・肉団子	マカロニサラダ	生野菜
	納豆	生野菜・ふりかけ	ゆでたまご・ふりかけ	味付けのり	生野菜・納豆	あまのり佃煮	
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	956 kcal	989 kcal	961 kcal	914 kcal	1179 kcal	976 kcal	990 kcal
たんぱく	48.3 g	45.1 g	41.9 g	32.9 g	42.4 g	33.0 g	28.8 g
脂質	24.5 g	32.0 g	33.8 g	24.4 g	29.4 g	32.5 g	30.1 g
カルシウム	359 mg	421 mg	387 mg	561 mg	316 mg	318 mg	396 mg
鉄分	5.0 mg	4.9 mg	3.8 mg	8.6 mg	3.9 mg	3.6 mg	4.4 mg
塩分	3.1 g	3.3 g	2.9 g	4.1 g	2.8 g	4.5 g	3.2 g
夕食	豚丼	チャーハン	他人丼	ご飯	ご飯	炊き込みご飯	ご飯
	鶏皮餃子	春巻き	イワシ梅しそフライ	豚の生姜焼き	鶏肉の竜田揚げ油淋鶏ソース	生野菜・串カツ	鶏ももの柚子胡椒焼き
	キムチもやし	ごま団子	生野菜・漬物	生野菜・チーズドッグ	生野菜・バンバンジー	焼売・漬物	バジルチーズスパサラ
				ポテトサラダ・漬物	中華ポテト		生野菜・ハッシュドポテト
	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ
ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	
エネルギー	1050 kcal	1087 kcal	1071 kcal	1003 kcal	981 kcal	1160 kcal	1049 kcal
たんぱく	28.5 g	46.8 g	41.8 g	37.0 g	37.7 g	53.0 g	50.5 g
脂質	35.3 g	38.7 g	20.0 g	32.0 g	34.7 g	43.4 g	23.8 g
カルシウム	240 mg	192 mg	255 mg	306 mg	204 mg	185 mg	192 mg
鉄分	3.3 mg	3.5 mg	4.4 mg	4.7 mg	3.6 mg	3.7 mg	3.8 mg
塩分	6.3 g	3.8 g	3.5 g	4.4 g	3.2 g	5.2 g	3.2 g

12月3日は学校創立者
加藤利吉先生のご生誕の
日です。





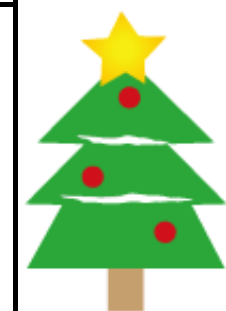
No.1

日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	カレーライス	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ハムエッグ	チキンカツ	牛肉コロッケ	コーンサラダ	メンチカツ	豚肉アスパラ炒め	白身フライ	豚肉ピーマン炒め
	ミートボール	金平ごぼう	生野菜・ソーセージ	バナナ	スパゲッティサラダ	マカロニサラダ	生野菜・ソーセージ	玉子焼き
	生野菜	生野菜・納豆	たまごサラダ		生野菜・ふりかけ	味付け海苔	納豆	ふりかけ
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	973 kcal	924 kcal	974 kcal	1237 kcal	1097 kcal	948 kcal	1193 kcal	1216 kcal
たんぱく	36.3 g	37.2 g	31.2 g	41.0 g	39.0 g	37.7 g	55.3 g	37.6 g
脂質	31.1 g	25.9 g	29.2 g	37.1 g	33.3 g	32.1 g	44.5 g	46.6 g
カルシウム	310 mg	314 mg	226 mg	339 mg	326 mg	295 mg	439 mg	335 mg
鉄分	3.7 mg	3.8 mg	4.4 mg	4.2 mg	4.5 mg	2.9 mg	7.0 mg	4.0 mg
塩分	4.2 g	2.4 g	4.3 g	4.4 g	3.8 g	4.0 g	4.1 g	3.2 g
夕食	ご飯	ご飯	牛丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ローストチキン	豚キムチ丼	生卵	豚肉の生姜焼き	グリルチキン南蛮	ハヤシライス	鶏の唐揚げ	クリームシチュー
	フライドポテト	餃子	生野菜・コロッケ	ポテトサラダ	蒸鶏メンマ	生野菜・チキンナゲット	パンプキンサラダ	イワシ明太フライ
	生野菜・ハンバーグ	大学芋		生野菜・漬物	生野菜・漬物	フランクフルト	生野菜・蓮根金平	コーンサラダ
	コーンスープ	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	デザート	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー	1177 kcal	1206 kcal	1127 kcal	1163 kcal	975 kcal	1363 kcal	1090 kcal	1065 kcal
たんぱく	44.7 g	37.9 g	47.5 g	29.5 g	28.8 g	35.5 g	36.4 g	34.4 g
脂質	43.0 g	53.0 g	36.2 g	54.8 g	36.6 g	54.4 g	33.6 g	41.6 g
カルシウム	248 mg	213 mg	240 mg	176 mg	233 mg	203 mg	271 mg	218 mg
鉄分	3.1 mg	3.6 mg	8.4 mg	2.6 mg	3.2 mg	4.7 mg	3.9 mg	2.6 mg
塩分	5.2 g	4.6 g	4.6 g	3.0 g	2.9 g	5.2 g	3.1 g	3.6 g





日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	挽肉とじゃが芋のカレー	照焼ハンバーグ	豚肉炒め	ササミカツ	ほっけ塩焼き	海老カツ	豚肉青梗菜炒め	肉じゃが
	ハムチーズサラダ	蓮根金平	ウインナー	ポテトサラダ	生野菜・玉子焼き	金平ごぼう	切干大根	ごぼうサラダ
		生野菜・マカロニサラダ	生野菜・漬物	生野菜・ゆで卵	ふりかけ	生卵・漬物	あまのり佃煮	漬物・ソーセージ
	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	920 kcal	957 kcal	1005 kcal	1018 kcal	859 kcal	1327 kcal	951 kcal	1025 kcal
たんぱく	39.7 g	32.0 g	37.8 g	40.9 g	42.0 g	45.2 g	37.7 g	31.6 g
脂質	27.0 g	30.6 g	35.7 g	33.7 g	21.3 g	35.1 g	26.2 g	39.6 g
カルシウム	300 mg	330 mg	298 mg	312 mg	362 mg	343 mg	395 mg	310 mg
鉄分	3.4 mg	3.4 mg	2.4 mg	3.6 mg	3.3 mg	3.7 mg	4.1 mg	2.7 mg
塩分	3.2 g	3.8 g	4.9 g	2.7 g	2.7 g	5.6 g	3.6 g	3.2 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏ももバジル焼き	牛プルコギ	鶏の竜田揚げ	ビーフシチュー	豚バラ蒲焼き	チーズinハンバーグ	かつ丼	天ぷら盛合せ
	生野菜・明太ペンネ	春巻き	パンプキンサラダ	ハッシュドポテト	餃子	ポテトサラダ	ほうれん草とちくわの和え物	
	ブロッコリーとコーンのマヨ和え	生野菜・白菜キムチ	ザーサイ	生野菜・玉子サラダ	生野菜・漬物	中華ポテト	漬物	みかん
	スープ	スープ	スープ	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	年越そば
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー	1206 kcal	1216 kcal	1143 kcal	885 kcal	1024 kcal	1068 kcal	1609 kcal	984 kcal
たんぱく	44.5 g	33.7 g	33.5 g	29.0 g	36.2 g	35.8 g	51.2 g	47.8 g
脂質	38.7 g	56.9 g	46.7 g	17.5 g	23.2 g	33.5 g	42.2 g	32.1 g
カルシウム	172 mg	199 mg	169 mg	256 mg	173 mg	382 mg	249 mg	391 mg
鉄分	3.2 mg	4.0 mg	3.0 mg	4.0 mg	2.7 mg	3.6 mg	6.2 mg	6.6 mg
塩分	5.6 g	2.7 g	4.2 g	3.1 g	3.0 g	4.0 g	62.0 g	11.3 g



※年末の献立は仕入れの都合により変更になる場合があります。