

※食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。



		12月4日(月)					12月5日(火)					12月6日(水)					12月7日(木)					12月8日(金)					12月9日(土)					12月10日(日)									
朝食	主食	セルフ丼ぶり					パン					ライス					パン										パン					セルフホットドッグ									
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳						そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに			
	副食	ハンバーグ					ナゲット					温泉卵					ウインナー										肉団子の甘酢あん					ソーセージ									
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳						そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに			
		目玉焼き					アジアン風ホクホクポテト					厚揚げと高菜の炒め					ジャーマンポテト										ミートオムレツ					ツナサラダ									
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳						そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに			
サラダバー	そら豆、ヤングコーン、つぼ漬け					アスパラ、大根、マカロニサラダ					おくら、パプリカ、たくあん					アボカド、コーン、ごぼうサラダ					きゅうり、カリフォルニアミックス、さつまいもサラダ					枝豆、ヨーグルト、ブルーベリー															
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに									
汁物	スープバー					スープバー					スープバー					スープバー										ミネストローネ					彩りクリームスープ										
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳						そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに				
飲物	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳															
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに									
栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量					
		689kcal	22.3g	270mg	1.1mg	3.0g	832kcal	27.7g	297mg	1.9mg	5.1g	638kcal	18.2g	117mg	2.9mg	3.4g	785kcal	22.7g	291mg	1.7mg	4.6g	786kcal	25.0g	304mg	2.0mg	6.2g	893kcal	32.2g	313mg	1.2mg	4.9g										
昼食	主食	ライス					ライス					ライス・パン					ライス					ライス					ライス					ライス									
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	A	プルコギ					NEW 具だくさん炒飯					NEW 鯖のおろし煮					チキンカレー					ハンバーグ テリヤキソース					とんかつ					牛肉と大根の煮込み									
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	B	丸天うどん					生徒会考案メニュー					カルボナーラ					NEW 肉もやし味噌ラーメン																								
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	小鉢	ほうれん草のピーナッツ和え					春巻					ブロッコリーの辛子マヨ和え					カラフルサラダ					ピーマンのおかか和え					アスパラとハムのソテー					ほうれん草のお浸し									
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	デザート																りんご																								
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
汁物	厚揚げと玉ねぎの味噌汁					卵スープ					わかめスープ					12種野菜のスープ					チンゲン菜と大根のスープ					はんぺんのすまし汁					里芋とのりの味噌汁										
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
飲物	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳																				
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量					
A選択		1117kcal	36.6g	365mg	4.2mg	5.3g	764kcal	23.8g	280mg	1.7mg	5.7g	1373kcal	39.7g	311mg	2.7mg	4.3g	907kcal	27.6g	294mg	2.4mg	6.3g	876kcal	27.8g	272mg	1.0mg	4.2g	797kcal	20.3g	55mg	1.0mg	6.8g	907kcal	28.6g	114mg	3.8mg	5.3g					
B選択		1031kcal	34.0g	353mg	2.5mg	9.0g						1631kcal	42.5g	377mg	3.3mg	5.3g						1203kcal	38.0g	316mg	3.4mg	11.5g															
夕食	主食	五目炊き込みご飯					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス									
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	主菜	鮭の塩焼き					豚肉の生姜焼き					NEW 鶏のスタミナ揚げ ピリ辛玉ねぎソース					ポークソテーBBQソース					牛肉と小松菜の オイスターソース炒め					鶏肉の塩麴焼き					タンドリーフィッシュ									
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	副菜	千切り野菜のコチジャン和え					麻婆なす					栗かぼちゃの含め煮					白菜としめじのお浸し					サラダバー					きんぴられんこん					ひじきと白滝の煮付け									
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
		チーズと大葉の竜田揚げ					フルーツポンチ					たこ焼き					フルーチェ ミックスベリー					竹輪の磯辺揚げ					ミニお好み焼き					揚げ餃子									
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
飲物	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳															
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
汁物	豚汁					にらと人参のスープ					小松菜と油揚げの味噌汁					いんげんと里芋の味噌汁					春雨スープ					しめじとにらの味噌汁					わかめと油揚げの味噌汁										
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量					
		769kcal	34.6g	104mg	2.0mg	3.6g	942kcal	34.9g	64mg	2.0mg	5.5g	1084kcal	41.3g	331mg	2.8mg	6.1g	841kcal	29.5g	115mg	2.2mg	4.3g	1154kcal	36.7g	395mg	5.2mg	3.3g	1013kcal	45.0g	293mg	2.2mg	8.7g	808kcal	32.2g	340mg	2.6mg	5.0g					
一日計栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量					
		2532kcal	92.2g	733mg	6.5mg	13.8g	2538kcal	86.4g	641mg	5.6mg	16.3g	3224kcal	100.6g	792mg	8.7mg	14.3g	2533kcal	79.8g	700mg	6.3mg	15.2g	2194kcal	69.6g	689mg	7.4mg	11.2g	2596kcal	90.3g	652mg	5.2mg	21.7g	2608kcal	93.0g	767mg	7.6mg	15.2g					

		12月11日 (月)						12月12日 (火)						12月13日 (水)						12月14日 (木)						12月15日 (金)						12月16日 (土)						12月17日 (日)					
朝食	主食	焼肉ピラフ						パン						ライス						パン						 モーニング  Buffet						パン						揚げパン					
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに							アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳
	副食	だし巻き卵						スクランブルエッグ						さつま揚げの煮物						フランクフルト						ミートボール						オムレツ											
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		
	サラダバー	白身魚フライ						粉ふき芋						納豆						フライドポテト						ゆで卵						バナナ											
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		
	汁物	きゅうり、レッドオニオン、 青かっぱ漬						エンドウ、大根、 パンプキンサラダ						アボカド、カリフォルニアミックス、 のり佃煮						おくら、コーン、 さつまいもサラダ						アスパラ、カリフラワー、 海藻サラダ						ブロッコリー、レッドオニオン、 ポテトサラダ											
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		
	飲食物	スープバー						スープバー						スープバー						スープバー						野菜スープ						コーンスープ											
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		
栄養価	牛乳						牛乳						牛乳						牛乳						牛乳						牛乳												
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに			
		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量		
		995kcal	34.1g	284mg	1.4mg	6.9g	713kcal	20.7g	298mg	2.0mg	3.8g	651kcal	20.6g	98mg	2.3mg	3.8g	920kcal	31.5g	294mg	1.4mg	7.3g	920kcal	31.5g	294mg	1.4mg	7.3g	713kcal	27.3g	313mg	2.4mg	4.5g	675kcal	20.3g	284mg	1.6mg	4.2g							

昼食	主食	ご当地 ライス 福岡					ライス					ライス・パン					ライス					ライス					ライス					ライス									
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	A	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース トナリ					豚肉の一味マヨ焼き					きんぴら焼肉					ハヤシライス					豚肉の照り生姜焼き					鮭のチーズグリル					肉野菜巻きフライとメンチカツ									
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	B	ごぼう天うどん うどん					豚塩カルビ丼					ミートソーススパゲティ										とんこつ野菜ラーメン																			
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	小鉢	筑前煮					人参とチリメンジャコのきんぴら					アスパラとハムのソテー					パリパリサラダ					ブロッコリーの和風マスタード和え					豆たっぷりヘルシーサラダ					小松菜のじゃこ和え									
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	デザート																ストロベリークレープ																								
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
汁物	きのこ汁					なすとにらの味噌汁					コーンと玉葱のスープ					コンソメジュリアン					わかめスープ					もやしと人参のスープ					麩といんげんの味噌汁										
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
飲料	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳																				
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
A選択		968kcal	46.3g	287mg	2.0mg	5.4g	994kcal	34.7g	293mg	1.9mg	3.2g	1508kcal	45.4g	341mg	4.1mg	8.4g	1070kcal	23.8g	278mg	1.7mg	4.8g	924kcal	34.2g	285mg	2.1mg	3.5g	889kcal	36.6g	231mg	2.4mg	3.1g	895kcal	23.0g	147mg	2.7mg	3.3g					
B選択		1066kcal	28.9g	290mg	1.8mg	8.8g	1178kcal	50.8g	382mg	2.5mg	7.2g	1495kcal	37.7g	291mg	3.1mg	7.7g										1106kcal	37.5g	317mg	3.0mg	9.5g											

夕食	主食	ライス					ライス					ライス(わかめひじき)					ライス					ライス					ライス					ライス																																						
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに																													
	主菜	麻婆豆腐					NEW チキンクリームシチュー					たらの黒胡椒ソース					油淋鶏					牛肉の五目炊き合わせ					豚肉と野菜の塩炒め					チキンソテー 和風きのこソース																																						
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに																													
	副菜	チンゲン菜とワカメのチョレギ風					サラダバー					NEW さつま芋のはちみつバター風味					香味野菜の青じそ風味					オクラの梅おかか和え					里芋のそぼろあんかけ					春雨の中華和え物																																						
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに																													
	飲料物	フルーツヨーグルト					エビカツ					梅しそ竜田揚げ					焼売					れんこんのはさみ揚げ					青りんごゼリー					たこ焼き																																						
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに																													
	汁物	中華スープ					マカロニと野菜のスープ					豚肉ともやしの中華スープ					チンゲン菜と大根の中華スープ					ほうれん草となすの味噌汁					ごぼうと白菜の味噌汁					厚揚げと春菊の味噌汁																																						
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに																													
栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量																														
一日計栄養価	819kcal	27.9g	327mg	4.9mg	5.6g	864kcal	27.0g	152mg	1.9mg	5.1g	923kcal	38.3g	317mg	1.6mg	3.3g	836kcal	34.3g	73mg	1.7mg	4.3g	1103kcal	36.3g	341mg	3.7mg	5.2g	1057kcal	41.9g	319mg	2.9mg	5.6g	1000kcal	41.4g	293mg	2.6mg	4.7g	2831kcal	99.6g	900mg	3.3mg	19.6g	2663kcal	90.5g	788mg	4.2mg	14.1g	3076kcal	100.5g	731mg	7.5mg	15.2g	2826kcal	89.6g	645mg	4.8mg	16.4g	2118kcal	72.2g	642mg	6.3mg	11.7g	2659kcal	105.8g	863mg	7.7mg	13.2g	2570kcal	84.7g	724mg	6.9mg	12.2g

[illegible]

12月25日（月）

12月26日（火）

12月27日（水）

12月28日（木）

朝食

主食

副食

サラダバー

汁物

飲料

栄養価

炒飯

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

パン

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

ライス

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

パン

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

鶏つくね

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

ウインナー

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

厚揚げと高菜の炒め

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

スクランブルエッグ

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

温泉卵

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

ポテトと鮭のホクホク和え

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

鯖の塩焼き

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

ジャーマンポテト

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

きゅうり、レッドオニオン、のり

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

アボカド、パプリカ、パンプキンサラダ

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

枝豆、カリフラワー、しそ昆布

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

エンドウ、コーン、スパゲティサラダ

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

スープバー

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

スープバー

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

スープバー

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

スープバー

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

牛乳

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

牛乳

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

牛乳

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

牛乳

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄食塩相当量

924kcal31.3g311mg2.5mg6.4g

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄食塩相当量

826kcal23.7g296mg1.9mg4.6g

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄食塩相当量

748kcal21.8g153mg2.5mg2.1g

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄食塩相当量

709kcal21.0g296mg1.9mg3.9g

ライス

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

ライス・パン

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

ライス

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

ライス

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

フライドチキン

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

ツナとキャベツのペペロンチーノ

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

かつ丼

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

ハンバーグ デミグラスソース

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

ペンネグラタン

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

アスパラとコーンのソテー

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

おくらのお浸し

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

ブロッコリーのごま和え

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

ルビーチョコレートケーキ

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

コンソメジュリアン

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

野菜スープ

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

チンゲン菜と油揚げの味噌汁

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

コーンと玉葱のスープ

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

牛乳

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

牛乳

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

牛乳

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

牛乳

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄食塩相当量

1636kcal46.6g372mg2.2mg6.0g

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄食塩相当量

1392kcal44.4g299mg3.7mg5.5g

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄食塩相当量

1368kcal40.6g336mg2.8mg4.7g

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄食塩相当量

754kcal22.0g76mg1.2mg2.6g

ライス

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

ライス

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

ライス

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

年越しそば

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

鯖の韓国味噌焼き

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

牛肉の南蛮焼き

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

里芋の彩りあんかけ

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

小松菜のナムル

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

肉じゃが

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

小松菜のナムル

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

えび天ぷら

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

フルーツヨーグルト

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

たこ焼き

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

フルーツヨーグルト

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

えび天ぷら

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

牛乳

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

けんちん汁

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

中華スープ

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

白玉ぜんざい

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

牛乳

アレルギー

小麦

卵

乳

そば

落花生

えび

かに

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄食塩相当量

928kcal31.2g92mg2.8mg4.7g

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄食塩相当量

1044kcal29.5g202mg4.0mg3.1g

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄食塩相当量

1183kcal32.3g312mg3.6mg8.5g

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄食塩相当量

3299kcal94.7g803mg8.9mg15.3g

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄食塩相当量

3489kcal109.1g775mg7.5mg17.1g

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄食塩相当量

3262kcal97.6g797mg7.1mg13.2g

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄食塩相当量

1463kcal43.0g372mg3.1mg6.5g

12月5日（火）

『生徒会考案メニュー』を提供します！

【メニュー：中国フェア】

・具沢山炒飯

・春巻き

・卵スープ

・牛乳

クリスマスメニュー

12/25（月）

・ライス

・フライドチキン

・ペンネグラタン

・ルビーチョコレートケーキ

・コンソメジュリアン

12/27（水）

年越しそば & 白玉ぜんざい

年越しそば

白玉ぜんざい

12月29日（金）

12月30日（土）

12月31日（日）