



[12月軽食セット献立表]

若葉食堂

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
カレーライス キャベツと豚肉の炒め物 果物(りんご)	きつねうどん ちくわのレモンマヨネーズ焼き 里芋サラダ 果物(菊花みかん)	新メニュー ★ちらしずし 豆腐としめじのおすいもの 果物(バナナ)	きつねうどん さごしのココロ揚げ 果物(菊花みかん)	ドライカレー 中華スープ ヨーグルト
エネルギー 824 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 713 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
9日	10日	11日	12日	13日
カレーライス イカのマリネ 果物(バナナ) 福神漬け	きつねうどん 麻婆豆腐 果物(バナナ)	永平寺スタミナ丼 ミニサラダ 果物(りんご)	きつねうどん とびうおのフライ(50g) 白菜のごま浸し 果物(菊花みかん)	ドライカレー キウリとわかめの酢の物 2 くだもの(オレンジ)
エネルギー 735 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 703 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 734 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g
16日	17日	18日	19日	20日
カレーライス だいこんなます ソフール 福神漬け	きつねうどん 小松菜とシメジのおかかあえ コーン焼売 果物(バナナ)	高校生午前授業のため 定食のみの提供となります	保護者懇談会のため 定食のみの提供となります	ドライカレー 八宝菜 キャベツ 越のルビー
エネルギー 735 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 4.3 g			エネルギー 794 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g
23日	24日	25日	26日	27日
カレーライス ミニサラダ 果物(りんご) 福神漬	きつねうどん チャーハン ミニサラダ	新メニュー ★ちらしずし おすいものトウモロコシ、シメジ ひじきのマリネサラダ	カレーライス ミニサラダ 果物(りんご) 福神漬	年越しきつねうどん または 年越しきつねそば かきあげ デザート
エネルギー 874 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 708 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 874 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 4.0 g



[12月定食献立表]

若葉食堂

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
ギョウザ キャベツと豚肉の炒め物 しそひじき 果物(りんご) ご飯 牛乳	鮭のチャンチャン焼き 里芋サラダ 白菜のみそ汁 果物(みかん) ご飯 牛乳	ポークビーンズ ワカメサラダ 洋風 ミルメーク マーガリン コッペパン 牛乳	さつますもじ あおさのみそ汁 ぶりのココロ揚げ 果物(みかん) 牛乳	鶏肉のカラあげ オリーブキャベツ 中華スープ 果物(みかん) 玄米入りご飯 牛乳
1食* - 843 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.7 g	1食* - 841 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.2 g	1食* - 860 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 3.4 g	1食* - 859 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.2 g	1食* - 820 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.2 g
9日	10日	11日	12日	13日
だし巻きたまご 牛乳スープ イカのマリネサラダ 果物(バナナ) ご飯 牛乳	麻婆豆腐 バンサンスウ ヨーグルトあえ 味付けのり ご飯 牛乳	コーンシチュー ミニサラダ 果物(りんご) いちごジャム コッペパン 牛乳	とびうおのフライ そうめん汁 白菜のごま浸し 果物(みかん) 福井のあぶらげごはん牛乳	コーン焼売 うの花 キュウリとわかめの酢の物 果物(オレンジ) ご飯 牛乳
1食* - 830 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.4 g	1食* - 861 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.6 g	1食* - 771 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.2 g	1食* - 786 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.2 g	1食* - 840 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.6 g
16日	17日	18日	19日	20日
若狭牛コロッケ 大根なます けんちん汁 ふりかけ ご飯 牛乳	おでん 小松菜とシメジのおかかあえ 果物(バナナ) ご飯 牛乳	おいしい図書館給食 ソフト麺のミートボールソース (ルパン三世カリオストロの城風) ひじきのマリネサラダ フランスパン 牛乳	鯖の塩麹焼き ごんざ じゃがいもみそ汁 果物(みかん) 牛乳	おいしい図書館給食 きのこスープ 届かなかったニシンのパイ (魔女な宅急便から) ドライカレー 牛乳
1食* - 839 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.0 g	1食* - 769 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g	1食* - 880 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.5 g	1食* - 797 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.9 g	1食* - 836 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.2 g
23日	24日	25日	26日	27日
チキンライス ホイル焼き(チキンor白身魚) ミネストローネスープ クリスマスミニケーキ 牛乳	軽食のみ提供します	軽食のみ提供します	軽食のみ提供します	軽食のみ提供します
1食* - 984 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 2.6 g				