

【12月軽食セット献立表】

若葉食堂

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		中間テストのため 軽食はありません	中間テストのため 軽食はありません	キムたくご飯 とうふのみそ汁 ヨーグルト
				1食分 - 732 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 4.6 g
6日	7日	8日	9日	10日
カレーライス 大根サラダ(うち豆入り) 福神漬	きつねうどん おでん 果物(菊花みかん)	ガパオライス みそ汁 とうふ・わかめ 果物(みかん)	きつねうどん 鯖の塩麹焼き ボイルキャベツ 果物(みかん)	キーマカレー ミニサラダ 果物(バナナ) 福神漬
1食分 - 900 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 4.3 g	1食分 - 483 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 3.5 g	1食分 - 767 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 3.6 g	1食分 - 585 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g	1食分 - 833 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.2 g
13日	14日	15日	16日	17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 古代米ごはん 小松菜とまいたけの和え物 ヤクルト	永平寺スタミナ丼 白菜のみそ汁 果物(みかん)	きつねうどん 白身魚フライ ミニサラダ	カレーライス 小松菜のおあえ 果物(みかん)
1食分 - 854 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.6 g	1食分 - 649 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.5 g	1食分 - 851 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.9 g	1食分 - 627 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 4.0 g	1食分 - 856 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.8 g
20日	21日	22日	23日	24日
学校休業日	きつねうどん 肉まん キャベツと豚肉の炒め物	カレーライス キャベツのレモン和え Xmasムース	しょうが入り肉うどん いなり寿司 ヨーグルト	チキンライス 葱と里芋の豆乳スープ お米のムース
	1食分 - 623 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.8 g	1食分 - 808 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.4 g	1食分 - 849 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.5 g	1食分 - 617 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.3 g
27日	28日	29日	30日	31日
カレーライス ミニサラダ 果物(りんご) 福神漬	年越しうどん・そば 洋風かきあげ 果物(みかん) かつお節とチーズの焼きおにぎり	学校休業日		
1食分 - 890 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 4.1 g	1食分 - 897 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 5.7 g			
1/3日	1/4日	1/5日	1/6日	1/7日
学校休業日	年始休業	カレーライス 大根サラダ 果物(りんご) 福神漬	肉うどん いなり寿司 大根サラダ 梅ゼリー	ちらし寿司 おすいもの やたら漬け みかん
		1食分 - 880 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.6 g	1食分 - 802 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.4 g	1食分 - 543 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 3.1 g

[12月定食献立表]

若葉食堂

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		ソフト麺のミートソースかけ 磯香和え フランスパン 梅酒入りパンゼリー	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスウ ヨーグルトあえ	星付きビビンバ 牛乳 ナムル とうふのみそ汁 果物(みかん)
		12月1日 - 868 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.7 g	12月2日 - 917 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.0 g	12月3日 - 800 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.9 g
6日	7日	8日	9日	10日
ご飯 牛乳 じゃがいもと牛肉のチーズ焼き うち豆入り大根サラダ わかめスープ コーン入り くだもの(オレンジ)	ご飯 牛乳 おでん いかゲソから揚げ 味付けのり 果物(みかん)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 洋風ごまあえ ミルメーク マーガリン	ご飯 牛乳 さばの塩麹焼き ごんざ じゃがいものみそ汁 果物(みかん)	ご飯 牛乳 鶏すきやき フライドポテト ふりかけ 果物(バナナ)
12月6日 - 905 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.4 g	12月7日 - 818 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.5 g	12月8日 - 889 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 4.0 g	12月9日 - 802 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.9 g	12月10日 - 885 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.2 g
13日	14日	15日	16日	17日
ご飯 牛乳 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)	古代米ごはん 牛乳 さけの紅葉焼き もやし豚汁 小松菜とまいたけの和え物 だし巻きたまご	サツマイモ入りゆかりご飯 ちくわの磯部揚げ 線キャベツ 白菜のみそ汁 果物(みかん) 牛乳	若狭牛のカレーライス ミニサラダ 福神漬 果物(りんご) 牛乳	ご飯 牛乳 目玉焼き 豚肉と大根の煮物 小松菜のおあえ 果物(みかん)
12月13日 - 887 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.0 g	12月14日 - 784 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.0 g	12月15日 - 734 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.6 g	12月16日 - 906 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 3.3 g	12月17日 - 791 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.6 g
20日	21日	22日	23日	24日
学校休業日	中学生リクエスト献立 決まり次第発表します	玄米入りご飯 牛乳 鶏肉のゆずみそ焼き オリーブキャベツ 中華スープ Xmasチョコケーキ	定食なし	定食なし
		12月22日 - 847 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 2.2 g		