

12月 若葉食堂 献立表

R7年度

月	火	水	木	金	
	1	2	3	4	
若葉定食	さくら飯 おでん もやしとにんじんのツナ和え 果物（みかん） エネルギー 762 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 恐竜足跡ハンバーグ きのこソース キャベツのコールスロー 豆乳みそスープ 黄金の梅クリーム大福 エネルギー 858 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.9 g	スタミナ丼 五目卵スープ ミニフィッシュ エネルギー 798 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯 県産イワシフライ 白菜のおかかあえ さつまいもの豚汁 ヨーグルト エネルギー 778 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g	洋風ご飯 タンドリーチキン 水菜とハムのマリネ トマトのみぞ汁 エネルギー 734 kcal たんぱく質 35 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.4 g
軽食ランチ	高校考查のため 軽食ランチなし 若葉定食 10食程度 用意しています	高校考查のため 軽食ランチなし 若葉定食 40食程度 用意しています	ハヤシライス ミニトマト 果物(バナナ) エネルギー 877 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.9 g	かけうどん 野菜のかき揚げ 白菜のおかかあえ ヤクルト エネルギー 367 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 5.2 g 食塩相当量 3.2 g	チキンカレーライス 福神漬 水菜とハムのマリネ エネルギー 875 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 5.4 g
	8	9	10	11	12
若葉定食	マイタケご飯 ポークシュウマイ 小松菜ともやしのごま和え のっつい汁 丁稚ようかん エネルギー 758 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯 おさかなフライ 白菜の煎り大豆和え 厚揚げと野菜の醤油あん煮込み 牛乳 エネルギー 731 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.4 g	チーズパン カリーヴルスト ザワークラウト風サラダ ジャガイモのスープ煮 牛乳 エネルギー 739 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 4.2 g	ご飯 吉川ナス入りメンチカツ 彩り野菜のおかか和え 塩麹和風スープ ミニプリン エネルギー 768 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2 g	中学校入試に伴う 特別時程のため 若葉食堂なし
軽食ランチ	キムたくご飯 小松菜ともやしのごま和え エネルギー 681 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.6 g	卵あんかけうどん 白菜の煎り大豆和え レモンゼリー エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 3.0 g	ビーフカレーライス 福神漬 ザワークラウト風サラダ エネルギー 831 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 4.6 g	きつねうどん ふくぶーメンチカツ 彩り野菜のおかか和え エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.5 g	
	15	16	17	18	19
若葉定食	中学校入試に伴う 特別時程のため 若葉食堂なし		カレーライス 大根とキャベツのマリネ 福神漬・うつきよ バナナ エネルギー 822 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 埼玉ゼリーフライ キュウリとささみの味噌だれ和え 秩父おつきりこみ エネルギー 753 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯 牛肉のオイスター炒め しょうがたっぷり中華スープ みかんゼリー エネルギー 761 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g
軽食ランチ			照り焼きチキン丼 飲むヨーグルト 大根とキャベツのマリネ エネルギー 874 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 1.7 g	肉うどん キュウリとささみの味噌だれ和え ヤクルト エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 6.2 g 食塩相当量 3.9 g	カレーライス 福神漬 みかんゼリー エネルギー 894 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 4.4 g
	22	23	24	25	26
若葉定食	ご飯 鯖の塩焼き にんじんと打ち豆のり和え かぼちゃのそぼろあん エネルギー 766 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g	ガーリックライス 若狭牛入りビーフシチュー カラフルサラダ クリスマスケーキ エネルギー 848 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 34.4 g 食塩相当量 2.7 g	冬季課外期間 軽食ランチのみ ※この期間は購入前に予約が必要となります。 詳細は放送・掲示にてお伝えします。		
軽食ランチ	高校生 面談期間のため 軽食ランチなし 若葉定食 5食程度用意しています		シユガバタートースト もみの木ハンバーグ カレーポトフ エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.8 g	キンパ風 ご飯 もやしの中華スープ エネルギー 719 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g	年越しうどん・そば たらの天ぷら 白菜のおかか和え エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.8 g
	29	30	31		
若葉定食	 <p>350円</p> <p>軽食ランチは 1食 350円です</p>		<p>定食には牛乳が 毎日つきます</p> <p>若葉定食は 1食 480円です</p>  <p>480円</p>		
軽食ランチ					