

12月 定食献立表

2023年

若葉食堂

月	火	水	木	金
				1
<p>定食は 1食 410円です</p> 		<p>牛乳は毎日つきます</p> 		<p>ご飯 ヤンニョムチキン ほうれん草の煎り大豆あえ 牛肉スープ ソゴギムグツ</p> <p>エネルギー 770 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.2 g</p>
4	5	6	7	8
<p>ご飯 カレー南蛮 青のりポテト キャベツのごま和え 果物(バナナ)</p> <p>エネルギー 854 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 28 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>群馬のソースカツ丼 こしね汁 上州金平</p> <p>エネルギー 1073 kcal たんぱく質 44.5 g 脂質 52.4 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>ソフト麺 中華あん もやしの塩ナムル マーラーカオ</p> <p>エネルギー 837 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>ご飯 肉豆腐 大根なます お魚ふりかけ みかん</p> <p>エネルギー 748 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.4 g</p>	<p>定食なし 軽食のみ</p>
11	12	13	14	15
<p>ご飯 キムチチゲ きのこのメンチカツ キャベツのコーン和え くだもの(オレンジ)</p> <p>エネルギー 759 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>古代米ご飯 豚肉と大根の煮物 さつまいもの天ぷら もやしの磯香和え</p> <p>エネルギー 745 kcal たんぱく質 26 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.9 g</p>	<p>ピラフのシーフードソースかけ 白菜ツナサラダ ミニトマト 果物(バナナ)</p> <p>エネルギー 782 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>ご飯 福井サーモンの西京焼き 小松菜とまいたけの和え物 かきたま汁</p> <p>エネルギー 707 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>さくら飯 おでん もやしのあっさりごま和え 水ようかん</p> <p>エネルギー 775 kcal たんぱく質 37 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3 g</p>
18	19	20	21	22
<p>入試のため 登校禁止</p>	<p>野沢菜入りキムたくご飯 矢島 凍み豆腐の煮物 レタス和え</p> <p>エネルギー 725 kcal たんぱく質 31 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>ココアあげパン 白菜ミネストローネ 焼きチーズのサラダ ヨーグルトあえ</p> <p>エネルギー 764 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>ご飯 鶏肉の柚子胡椒マヨ焼き 白菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁</p> <p>エネルギー 773 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>ガーリックライス ビーフシチュー ダイスカットサラダ クリスマスケーキ</p> <p>エネルギー 1098 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 51.7 g 食塩相当量 3.8 g</p>
	<p>教員用 (各5食)</p>			

今月のおすすめ

15日(金)

さくら飯 おでん もやしのあっさりごま和え
水ようかん 牛乳

具材たっぷり、寒い冬にぴったりのおでんを、
関東風に醤油で味付けした「さくら飯」と
一緒にいただきます。

6日(水)

ソフト麺 中華あん もやしの塩ナムル
マーラーカオ 牛乳

中華づくしの献立です。ソフト麺には中華あんを
かけてあんかけ焼きそばに。中華蒸しパンのマーラー
カオはふわふわを味わってください。

ぜひ、食べに来てね～!



12月 軽食セット 献立表

2023年

若葉食堂

月	火	水	木	金
				1
<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>軽食セットは 1食 310円です</p> </div> 				カレーライス ほうれん草の煎り大豆あえ 福神漬 ヨーグルト
				1004 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 5.1 g
4	5	6	7	8
カレーライス キャベツのごま和え 福神漬 果物(バナナ)	キムチうどん温玉乗せ 上州金平 野菜ジュース	中華丼 もやしの塩ナムル お米のムース	カレーライス 大根なます 福神漬	ココアあげパン 白菜ミネストローネ 焼きチーズのサラダ フルーツあえ
1014 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 5.2 g	630 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.0 g	787 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g	917 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 4.9 g	624 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g
11	12	13	14	15
カレーライス キャベツのコーン和え 福神漬	ちくわ天うどん もやしの磯香和え みかん	シーフードピラフ 白菜ツナサラダ 飲むヨーグルト	肉うどん 小松菜とまいたけの和え物 レモンゼリー	カレーライス もやしのあっさりごま和え 福神漬 プロセスチーズ
919 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 5.0 g	438 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 7.2 g 食塩相当量 3.7 g	717 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 3.0 g	436 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 5.4 g 食塩相当量 4.0 g	971 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 5.6 g
18	19	20	21	22
入試のため 登校禁止	高校生登校なし		カレーライス 白菜のおかか和え 福神漬	ビーフシチュー ダイスカットサラダ 豆乳チョコプリン
			913 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 5.2 g	664 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 4.7 g
25	26	27	28	29
和風カレーライス にんじんしりしり 福神漬 ヤクルト	かけうどん 鶏肉の天ぷら ほうれん草のおひたし みかん	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 ふくいさんちの厚焼き玉子 えのきのみそ汁 飲むヨーグルト	年越しそば 白エビのかき揚げ キャベツと小松菜のかまぼこ和え おさつクリーム大福	年末の課外に合わせ、 昼食を提供します。 あったかいお昼ご飯を 食べに来て下さい。
1005 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 4.2 g	509 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 3.8 g	814 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.8 g	524 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 2.9 g	

今月のおすすめ

8日(金)

ココアあげパン 白菜ミネストローネ 焼きチーズサラダ フルーツあえ

人気の揚げパン、今回はココア味です！あたたかいミネストローネも一緒に提供します。お友達も誘ってランチタイムを楽しみましょう。軽食セットのみの販売なので、食数はたっぷり用意しています。

ぜひ、食べに来てね～！

