

12月 若葉定食 献立表

R6年度

若葉食堂

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ご飯 鶏のピリ辛みそ炒め 小松菜の磯和え けんちん汁	ソースカツ丼 キャベツのおかか和え えのきのみそ汁	給食コッペパン さつまいもコロッケ ミックスサラダ チキンのトマトシチュー	ご飯 肉豆腐 白菜のゴマかま和え ヨーグルト	中学校テストのため 若葉定食なし ※軽食を多めに用意しています
I初キー 707 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3 g	I初キー 978 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 46.7 g 食塩相当量 4 g	I初キー 842 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.7 g	I初キー 740 kcal たんぱく質 31 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.6 g	
9	10	11	12	13
ご飯 鶏肉のネギ塩ソース にんじんの煎り大豆和え かきたま汁	ご飯 イカフライのレモン煮 ほうれん草のおひたし 名古屋の味噌煮込み鍋	ご飯 麻婆豆腐丼の具 とうもろこしの中華スープ キャベツのナムル	さくら飯 おでん 白菜のツナ和え 果物(菊花みかん)	ご飯 チキンカレー 小松菜のハムサラダ 福神漬・らっきょ
I初キー 713 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.7 g	I初キー 810 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.2 g	I初キー 784 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 4.1 g	I初キー 718 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.7 g	I初キー 817 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 4.8 g
16	17	18	19	20
登校禁止	麦ご飯 さばのみそ煮 キュウリと切干の甘酢和え 沢煮椀風すまし汁	シュガバタートースト カレーポトフ もやしのツナサラダ 果物(バナナ)	古代米ご飯 タラの天ぷら 水菜と人参のごまあえ わかめのみそ汁	ご飯 厚揚げのガーリックマヨ焼き 大根のおかか和え かぼちゃのそぼろあん
	I初キー 752 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.7 g	I初キー 766 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 34.7 g 食塩相当量 3.3 g	I初キー 708 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.2 g	I初キー 758 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.8 g
23	24	25	26	27
ミラノ風ドリア風ライス ダイスカットサラダ チョコロールケーキ	冬季休業中のため 若葉定食なし ※軽食を多めに用意しています	牛乳は 毎日つきます	 410円	若葉定食は 1食 410円です
I初キー 928 kcal たんぱく質 30 g 脂質 40 g 食塩相当量 4 g				

12月 軽食ランチ 献立表

R6年度

若葉食堂

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
軽食ランチ は 1食 310円です		カレーライス 福神漬 ミックスサラダ	肉うどん 白菜のゴマかま和え ヤクルト	照り焼きチキン丼 玉葱のみそ汁
		1杯キ°- 918 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 5.2 g	1杯キ°- 413 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 4.1 g	1杯キ°- 872 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.8 g
9	10	11	12	13
チキンカレーライス 福神漬 にんじんの煎り大豆和え	きつねうどん イカフライ ほうれん草のおひたし	ハヤシライス キャベツのナムル	卵あんかけうどん 白菜のツナ和え ミルージュ	豚キムチ丼 小松菜のハムサラダ
1杯キ°- 932 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 5.9 g	1杯キ°- 536 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.4 g	1杯キ°- 877 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 4.0 g	1杯キ°- 413 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.8 g	1杯キ°- 638 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.4 g
16	17	18	19	20
登校禁止	肉うどん キュウリと切干の甘酢和え ミカンゼリー	高校生懇談会のため 軽食ランチなし		チキンカレーライス 大根のおかか和え 福神漬
	1杯キ°- 413 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 3.7 g			1杯キ°- 925 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 6.0 g
23	24	25	26	27
キーマカレーライス 福神漬 ダイスカットサラダ	ゆず香る鶏ももうどん ほうれん草の和え物 豆乳プリン	大人のカレー HOTな激辛/冬の旨辛 福神漬 小松菜の和え物 ヤクルト	ピザトースト オムレツ コンソメスープ	年越しうどん・そば 鶏肉の天ぷら 白菜のおかか和え
1杯キ°- 920 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.9 g	1杯キ°- 439 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.6 g	1杯キ°- 835 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.5 g	1杯キ°- 550 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.0 g	1杯キ°- 499 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.2 g