

4 月分寄宿舍予定献立表



日・曜日	朝	カロリー	給食/寄宿舍(10、11日)	カロリー	夕	カロリー
10 水			二色そぼろ丼 みそ汁 お浸し ヨーグルト	617	ごはん きのこ汁 さばのみそ漬け焼き たけのこの土佐煮 昆布和え	635
11 木	ごはん みそ汁 ふりかけ たまごのおかか蒸し ツナサラダ	562	チャーハン わかめスープ 餃子 中華サラダ 果物 ヨーグルト	641	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ひじき煮 フレンチドレッシングサラダ	691
12 金	ごはん みそ汁 納豆 がんもどき煮 きのこ野菜のマリネ	610	おせきはん 牛乳 わかたけじる ごますあえ とりにくのからあげ くだもの	643		
15 月			ごはん 牛乳 かきたまじる さわらのねぎみそやき こんぶあえ	595	鶏五目ごはん 肉団子ときゃべつのスープ 中華和え 果物	622
16 火	ごはん みそ汁 ハムエッグ じゃこソテー ヨーグルト	550	ごはん 牛乳 はるやさいかレー ほうれんそうのナムル プリン	716	ごはん みそ汁 さけの塩焼き ごま和え じゃがいものみそバター煮	641
17 水	ごはん みそ汁 白はんぺんのチーズ焼き おかか和え	530	ごはん 牛乳 みそしる ちくぜんに ポテトサラダ	666	ごはん みそ汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め きのこのグリル ゆかり和え	652
18 木	ごはん みそ汁 納豆 目玉焼き チンゲン菜ソテー	538	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さんしょくナムル あんにんゼリー	704	ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ 野菜の和風マリネ じゃがいものコンソメ煮	644
19 金	ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん 塩ナムル	566	ごはん 牛乳 みそしる おかかサラダ ちきんなんばん(みやざきけんのりょうり)	672		
22 月			ソフトめん 牛乳 ミートソース フレンチドレッシングサラダ くだもの	672	ごはん みそ汁 昆布和え さわらの菜種焼き 糸こんにゃくのきんぴら	627
23 火	ごはん みそ汁 焼き黒はんぺん 小松菜ソテー ヨーグルト	516	たけのこごはん 牛乳 はんぺんじる チーズいりたまごやき じゃがいものうまに	640	ごはん みそ汁 豚肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰﾘｰｽ炒め 切り昆布煮 コールスローサラダ	682
24 水	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ 春雨とほうれん草のサラダ	574	ごはん 牛乳 みそしる さけのバターしょうゆやき ごまあえ	681	ごはん みそ汁 照焼チキン マカロニサラダ 黒はんぺん入り五目豆	674
25 木	ごはん みそ汁 焼きししゃも ツナソテー	532	ごはん 牛乳 やさいとベーコンのスープ とうふいりミートローフ コールスローサラダ	663	<歓迎会> わかめごはん 豚汁 コロッケ とんかつ ポテトサラダ フルーツゼリー	880
26 金	ごはん みそ汁 納豆 ウインナーソテー	540	ごはん 牛乳 みそしる あじのかばやきふう そくせきづけ	650	ごはん かきたまスープ ホイコーロー ナムル 厚揚げの含め煮	702
27 土	ごはん みそ汁 さばの生姜煮 即席漬け	504	ごはん 牛乳 とんじる とりにくのマヨネーズやき いそかあえ	642		

