



	2日 月曜日	3日 火曜日	4日 水曜日	5日 木曜日	6日 金曜日
朝	クワッサン/ソーセージ ゆでブロッコリー/牛乳 アレルギー クワッサン 牛乳 422/15.7	トースト/豆乳スープ/バナナ アレルギー トースト 344/11.8	セルフドッグ/セルフミルクココア アレルギー セルフドッグ セルフミルクココア 542/20.5	クリームパン/スープ/ハムステーキ アレルギー クリームパン 404/16.5	ごはん/みそ汁/五目きんぴら アレルギー - 459/13.8
給食	コーンライス/スープ 鮭のムニエル/さつまいもサラダ アレルギー - 767/28.5	ごはん/みそ汁 豚肉の甘酢あん/ゆかり和え アレルギー - 747/29.3	ごはん/よしの汁 鯖の西京焼き/たくあん和え アレルギー - 644/25.0	ごはん/みそ汁 筑前煮/はりはり漬け アレルギー - 693/25.8	コッペパン/トマトスープ グラタン/ゆずドレッシングサラダ アレルギー コッペパン グラタン 678/26.8
夕	ごはん/キムチ鍋 揚げぎょうざ/ナムル アレルギー - 665/33.4	ごはん/すまし汁 鰯の煮つけ/五目豆/お浸し アレルギー - 671/29.7	ごはん/ビーフシチュー きのこソテー/海藻サラダ アレルギー - 710/23.8	ごはん/のっぺい汁/鯖のねぎソース 野菜の塩昆布和え/プチデザート アレルギー プチデザート 812/27.8	

	9日 月曜日	10日 火曜日	11日 水曜日	12日 木曜日	13日 金曜日
朝	トースト/ジャーマンポテト ヨーグルト/牛乳 アレルギー トースト ヨーグルト 牛乳 527/19.2	ロールパン/スープ/ミートボール アレルギー ロールパン 361/13.2	セルフベーグルサンド セルフミルクコーヒー アレルギー セルフベーグルサンド セルフミルクコーヒー 545/23.8	ツナロール/豆乳スープ/ゆで卵 アレルギー ツナロール ゆで卵 401/16.7	メロンパン風トースト スープ/ヨーグルト アレルギー メロンパン風トースト ヨーグルト 529/17.5
給食	ごはん/赤だし 天ぷら/小松菜の煮びたし アレルギー - 837/27.3	ごはん/かき玉汁 肉じゃが/かにかまの酢の物 アレルギー - 708/27.1	ごはん/スープ 照り焼きチキン/ごぼうサラダ アレルギー - 795/29.6	ごはん/スープ 白身魚の中華あんかけ/いかの和え物 アレルギー - 645/28.0	冬野菜カレー/りんごとくるみのサラダ アレルギー りんごとくるみのサラダ 723/23.1
夕	ごはん/けんちん汁/ぶり大根 たまご焼き/手作りふりかけ アレルギー たまご焼き 790/35.4	ごはん/みそ汁/トンカツ れんこんと水菜の和え物/ピーナッツ和え アレルギー - 872/33.0	炊き込みごはん/すまし汁 鮭の塩焼き/高野豆腐の煮物/のり和え アレルギー - 731/31.1	ごはん/飛鳥汁/おろしハンバーグ 大豆のひじき煮/おかか和え アレルギー - 708/30.2	

	16日 月曜日	17日 火曜日	18日 水曜日	19日 木曜日	20日 金曜日
朝	メープルパン/パンクキンサラダ ヨーグルト/牛乳 アレルギー メープルパン ヨーグルト 牛乳 553/15.1	トースト/スープ/ハムステーキ アレルギー トースト 349/12.1	セルフハンバーガー セルフミルクココア アレルギー セルフハンバーガー セルフミルクココア 498/20.0	クワッサン/ミネストローネ/バナナ アレルギー クワッサン 482/14.2	ごはん/みそ汁/焼きししゃも/お浸し アレルギー - 398/15.2
給食	ごはん/みそ汁 豚肉のしょうが焼き/ひじきサラダ アレルギー - 693/28.8	【冬至献立】ほうとううどん ゆず大根/小魚ナッツ アレルギー ほうとううどん 712/21.6	雑穀ごはん/関東煮 千草和え/ヨーグルト アレルギー 関東煮 ヨーグルト 748/30.2	ごはん/かす汁 ぶりの照り焼き/春菊のごま和え アレルギー - 704/30.2	ロールパン/スープ 鶏肉のトマト煮/フレンチサラダ アレルギー ロールパン 664/31.7
夕	ごはん/すまし汁/鯖の塩麹焼き かぶのそぼろあん/納豆和え アレルギー - 658/28.3	 寮 祭 	ごはん/みそ汁/鰹のカレー揚げ 切り干し大根煮/浅漬け アレルギー - 674/21.1	他人丼/ばち汁 ちりめんじゃこの酢の物/みかん アレルギー - 743/26.0	

	23日 月曜日	24日 火曜日
朝	トースト/ソーセージ コールスローサラダ/牛乳 アレルギー トースト 牛乳 506/18.7	チーズパン/スープ/ヨーグルト アレルギー チーズパン ヨーグルト 387/10.1
給食	【クリスマス献立】パセリライス かぼちゃのポターージュ/チューリップの唐揚げ /カラフルピクルス/チョコレートプリン アレルギー かぼちゃのポターージュ チョコレートプリン 840/27.7	
夕	ごはん/豚汁 鮭のホイル焼き/かぶの甘酢漬け アレルギー - 675/26.4	

12月のお楽しみメニュー

17日【冬至献立】今年の冬至は12月22日です。冬至とは、一年中で一番、昼の時間が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。かぼちゃは、「なんきん」とも呼ばれ、昔から冬至に「ん」のつくものを食べると縁起が良いと言われています。今回の「ん」がつく食べ物は、ほうとううどんの食材の「うどん」「なんきん」「にんじん」、ゆず大根の「だいこん」です。  
17日【寮祭献立】いろいろなメニューを入れているのでお楽しみに！



23日【クリスマス献立】色鮮やかな料理で、目でも楽しめるメニューです。クリスマスは、キリスト教を信仰している人がイエス・キリストの誕生をお祝いする日です。日本では、宗教に関係なく、楽しい行事の一つとなっています。みんなで楽しく食べましょう。

