

[12 月 献 立 表]

月 1日	火 2日	水 3日 考查前短縮（～5日）	木 4日 全校清掃	金 5日
根菜カレーライス 牛乳 コロッケ（スマコロ） マカロニサラダ いんげんピーナッツ和え  126 エネルギー 897 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 3.6 g	わかめご飯 牛乳 おでん イワシフライ ポイルキャベツ 白菜胡麻和え  127 エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯麺セット 牛乳 味噌ラーメン 南瓜の煮付け ツナとブロッコリのサラダ 春巻き  128 エネルギー 891 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.9 g	白飯 牛乳 カレイの煮付け 切干大根煮 小松菜の卵とじ 豚汁  129 エネルギー 783 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 牛乳 チキンの照り焼き こんにゃくの土佐煮 ハムとブロッコリのマヨ和え 韓国風無限キャベツ, 味噌汁（麴）  130 エネルギー 940 kcal たんぱく質 41.5 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.7 g
8日 期末考查（～15日）	9日	10日	11日	12日
ご飯 牛乳 トンカツ ごぼうサラダ じゃがいもの煮つけ ポイルキャベツ, 味噌汁  131 エネルギー 924 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 36.4 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯 牛乳 ポトフ ブロッコリー塩だれ和え エビフライ（冷凍）2尾 ゆでたまご  132 エネルギー 801 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯 牛乳 鶏肉チリソース 春雨のマヨネーズサラダ ひじきと大豆煮 塩ダレキャベツ, 味噌汁（麴）  133 エネルギー 889 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 牛乳 鮭のムニエル 肉豆腐 ピーマンじゃこ炒め すまし汁 まいたけ  134 エネルギー 918 kcal たんぱく質 43.1 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 5.5 g	オムライスデミソース 牛乳 クリームコロッケ いんげんピーナッツ和え ポイルキャベツ コンソメスープ, オレンジゼリー  135 エネルギー 875 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.0 g
15日 進路説明会（2年3卒）	16日 補充授業	17日 補充授業	18日 人権学習	19日 終業式
山菜ピラフ 牛乳 ミンチカツ レンコンきんぴら ポイル野菜 わかめスープ  136 エネルギー 776 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.0 g	ご飯 牛乳 チキン南蛮 ごぼうサラダ 小松菜の辛し和え すまし汁えのき  137 エネルギー 861 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 4.1 g	ご飯麺セット 牛乳 きつねうどん ほうれん草のお浸し 卵焼き イカリングタルタルソース  138 エネルギー 795 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 牛乳 鰯のカレー風味焼き 豚肉と白菜の煮付け マカロニサラダ ポイルキャベツ, 味噌汁（麴）  139 エネルギー 842 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.4 g	玉子丼 牛乳 かき揚げ キャベツの塩昆布和え 味噌汁玉葱  140 エネルギー 800 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.5 g
22日	23日	24日	25日	26日
<div></div>				
29日	30日	31日		
<div></div>				