

[12 月 献立表]

月	火	水	木	金
1日	2日	3日 考査前短縮 (~5日)	4日 全校清掃	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	わかめご飯 牛乳 おでん イワシフライ ボイルキャベツ 白菜胡麻和え	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	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	ご飯 牛乳 チキンの照り焼き こんにゃくの土佐煮 ハムとブロッコのマヨ和え 韓国風無限キャベツ, 味噌汁 (麩)
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	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	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	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	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 期末考査 (~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 ボイルキャベツ, 味噌汁	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	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 (麩)	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	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 ボイルキャベツ コンソメスープ, オレンジゼリー
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	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	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	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	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 ボイル野菜 わかめスープ	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	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	ご飯 牛乳 鯵のカレー風味焼き 豚肉と白菜の煮付け マカロニサラダ ボイルキャベツ, 味噌汁 (麩)	玉子丼 牛乳 かき揚げ キャベツの塩昆布和え 味噌汁玉葱
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	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	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	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	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
29日	30日	31日		