



# Monthly Menu



# 2021年12月



※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承くださいませ。

日付	朝食			昼食			夕食			行事	日付	朝食			昼食			夕食			行事
	A			A			A					A			A			A			
1 (水)	パン 大判唐揚げ ブロッコリーのマヨ和え 豆サラダ コンソメ野菜スープ 牛乳	ラタトゥイユ ハンバーグ丼 キャベツともやしの磯香和え プリン コンソメスープ		ライス アジフライと帆立クリーミーコロッケ 緑黄色野菜のおかか和え 和風ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁			17 (金)	ハンバーグ ほうれん草とマカロニのクリーム煮 フライドポテト トマトスープ 牛乳	ハヤシライス グリーンサラダ ツナマヨポテト ヨーグルト		ライス とんかつの卵あんかけ キャベツのお浸し わかめと胡瓜の二杯酢 大根と小松菜の味噌汁	834 kcal	933 kcal	979 kcal	1047 kcal	992 kcal	1021 kcal	終業式			
2 (木)	ハヤシライス 海藻サラダ コンソメスープ ヨーグルト	ライス フルコギうどん じゃが芋の磯辺揚げ 春雨サラダ もやしと小松菜のスープ		ライス スパイシーケイジャンチキン かぼちゃとベーコンの和風煮 ほうれん草と玉葱のソテー マカロニと野菜のスープ			18 (土)	ライス 肉団子の甘酢あん ひじきと枝豆の煮物 蒸し鶏の梅和え チンゲン菜と大根の中華スープ	ライス ソース焼きそば コーンとブロッコリーのマヨソース 海藻のわさび和え にらと卵のスープ		ライス カニクリームコロッケ トマトソース 白滝ときのこのピリ辛炒め レンコンサラダ ほうれん草と玉葱のスープ	871 kcal	1006 kcal	1078 kcal	946 kcal	983 kcal	1129 kcal				
3 (金)	パン ミートオムレツ 野菜ソテー添え ウィンナー ポテトサラダ ミネストローネ 牛乳	ライス チキンカツの和風おろしあん キャベツと油揚げの胡麻ポン酢 レンコンサラダ わかめと玉葱の味噌汁		ライス ビーフ ストロガノフ グリーンサラダ きのこパプリカのマリネ 洋野菜スープ			19 (日)	ライス 竹の子とわかめの卵とし ポテトと鮭のホクホク和え ごぼうのピリ辛和え キャベツともやしの味噌汁	ライス 鶏肉の生姜焼き 絹サヤの中華和え 切干大根の炒め煮 白菜と人参のスープ		ライス 水餃子の五目あん もやしと人参の和え物 ひじきと小松菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁	727 kcal	956 kcal	744 kcal	869 kcal	839 kcal	866 kcal				
4 (土)	ライス ほっけの塩焼き 鶏の唐揚げ・納豆 きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁	ライス 麻婆野菜炒め 焼売 蒸し鶏の梅和え チンゲン菜と大根の中華スープ		ライス 豚ロースの種田揚げ ゆかりポテト おくらの塩昆布和え ほうれん草とえのきの味噌汁			20 (月)	ライス 厚揚げの五目野菜あんかけ ウィンナーソテー ブロッコリーのナッツ和え 玉葱と人参のスープ	ライス 【福岡】鶏の唐揚げ 明太マヨソース ワカメともやしのごま塩和え 枝豆のツナマヨ和え 小松菜と大根の味噌汁		ライス 鯖の照り焼き オクラのゴマ和え 大根のそぼろ煮 白菜と巻麩の味噌汁	906 kcal	870 kcal	1002 kcal	940 kcal	1030 kcal	950 kcal	県外入試			
5 (日)	ライス 豚焼肉 三色豆 白菜のおひたし もやしとワカメの味噌汁	ライス ハムカツとコーンポタージュフライ スキニーと玉葱のソテー ジョア ポテトと人参のスープ		ライス 天津飯 コロケ 海藻のわさび和え 小松菜と巻き麩の味噌汁			21 (火)	麦ごはん 肉野菜炒め 菜の花のじゃこ和え 納豆 えのきとわかめの味噌汁	ライス パツタイ 切干大根の中華和え キウイ わかめスープ		ライス とんてき(四日市) ごぼうとひじきのサラダ 野菜のカレー炒め 小松菜ともやしの味噌汁	839 kcal	978 kcal	979 kcal	811 kcal	886 kcal	1007 kcal	日本語能力試験			
6 (月)	パン クリームシチュー ウィンナーソテー ブロッコリーの和風マスタード和え ほうれん草と人参のスープ プリン	ライス 豚肉と厚揚げの四角炒め 春巻 蒸し鶏と胡瓜の酢醤油和え 春雨スープ		ライス 鶏の唐揚げ ごぼうのマカロニサラダ チンゲン菜の梅和え 大根とほうれん草の味噌汁			22 (水)	ライス 鶏ささみ蒸しと焼売 うめびしお さつま芋サラダ 玉葱とコーンのスープ	ライス 豚焼肉丼 かぼちゃのそぼろ煮 杏仁フルーツ ほうれん草と玉葱のスープ		ライス 白身魚フライと冬野菜のクリームソース 煮豚入り中華ペンネ ブロッコリーのマヨソース 彩り野菜のスープ	795 kcal	1026 kcal	915 kcal	979 kcal	1005 kcal	1092 kcal				
7 (火)	麦ごはん 鶏団子の南蛮風 小松菜とキャベツのごま塩和え 切干大根 もやしとわかめの味噌汁	ライス タンメン 焼き餃子 ごぼうとひじきのサラダ ヨーグルト		ライス ハンバーグ 照り焼きソース グリーンサラダ 白菜とブロッコリーのクリーム煮 トマトスープ			23 (木)	チキンカレー グリーンサラダ 玉子サラダ ヨーグルト	ライス とんかつ いんげんのごま和え フルーツゼリー 玉葱と油揚げの味噌汁		ライス 茄子味噌炒めと餃子 小松菜と春雨の中華和え 茹で野菜のゴマ風味 洋野菜スープ	797 kcal	998 kcal	848 kcal	1062 kcal	1002 kcal	991 kcal	期末考査①			
8 (水)	パン ハムエッグ チキンナゲット ピーマンのおかか和え 洋野菜スープ 牛乳	ライス チキンのデミトマやわらか煮 小松菜ときのこのガーリック醤油炒め パナナ コンソメ野菜スープ		ライス 白身魚フライ レモンおろし醤油 いんげんのソテー かぼちゃのカレー煮 じゃが芋と人参の味噌汁			24 (金)	ライス 牛肉コロッケ ウィンナーと野菜のソテー だし巻き卵 トマトスープ	中華丼 里芋のきめ煮 サンタさんゼリー ごぼうの味噌汁		ライス グリルチキン 和風きのこソース グリーンサラダ フライドポテト キャベツとベーコンのスープ	590 kcal	1025 kcal	923 kcal	903 kcal	902 kcal	957 kcal	期末考査②			
9 (木)	麻婆風炒り豆腐 マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ライス いかと野菜の塩焼きそば チーズ入り芋もち グレープゼリー もやしとチンゲン菜の中華スープ		ライス グリルチキン カレー風味 ミックスベジソテー カリフラワーとブロッコリーのパセリ和え コンソメスープ			25 (土)	ライス 照焼き肉団子 ごぼう胡麻和え キャベツとチャーシューの中華和え 白菜と大根の中華スープ	ライス グラタンコロッケ ほうれん草と白滝のお浸し 大根のきんぴら もやしとキャベツの味噌汁		ライス クリスマスチキン スパゲッティ ポテトサラダ クリームシチュー	1062 kcal	1244 kcal	955 kcal	951 kcal	704 kcal	1192 kcal	期末考査③			
10 (金)	パン ベーコン&ミートオムレツ 野菜コロッケ スライスチーズ トマトスープ 牛乳	鶏肉きんぴら丼 小あじの唐揚げ 杏仁フルーツ 白菜のピリ辛スープ		ライス ピクメンチカツ 茄子のトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー コンソメ野菜スープ			26 (日)	ライス さわらの塩焼き 温泉玉子 ほうれん草のおかか和え キャベツともやしの味噌汁	ライス スパゲッティミートソース 白菜とブロッコリーのコンソメ煮 豆サラダ コンソメスープ		ライス 豚肉と筍の玉子炒め かぼちゃのカレー煮 ワカメとしめじの煮浸し 玉子スープ	640 kcal	876 kcal	1111 kcal	825 kcal	916 kcal	1030 kcal	期末考査④			
11 (土)	ライス からふとマスの塩焼き・納豆 三色煮浸し オレンジ えのきとわかめの味噌汁	ライス 豚肉野菜巻きフライと牛肉コロッケ チンゲン菜とツナの胡麻ポン酢 野菜ジュース 玉葱と油揚げの味噌汁		ライス 鯖の胡麻チヂミ シュウマイ 春雨サラダ わかめスープ			27 (月)	ライス 目玉焼き 納豆 フライドポテト ほうれん草と玉葱の味噌汁	ライス タコライス ごぼうの中華サラダ 愛玉子(オウギョウチン) もやしと人参のスープ		ライス 鶏肉と野菜のうま煮 チーズ入り芋もち 切干大根の中華和え チンゲン菜と玉葱の中華スープ	788 kcal	1067 kcal	994 kcal	833 kcal	831 kcal	1225 kcal				
12 (日)	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ いんげん柚子しょうゆ 出し巻き玉子 じゃがいもと玉葱の味噌汁	ライス クリームスパゲッティ 白身魚フライ フルーツカクテル キャベツと人参のスープ		ライス 豚ロース肉の西京みそ焼き 大根の炒め煮 小松菜の胡麻マヨネーズ 根菜汁			28 (火)	ライス 鱈の塩焼きと焼売 キャベツとコーンの炒め ひじき煮 えのきとわかめの味噌汁	ライス 横浜もやしあんかけラーメン 白菜と竹輪のごま酢和え マカロニサラダ ヨーグルト		ライス ヒレカツ おくらのお浸し れんこんポテトサラダ 小松菜と豆腐の味噌汁	758 kcal	944 kcal	970 kcal	814 kcal	916 kcal	888 kcal				
13 (月)	ナン バターマサラカレー グリーンサラダ スパゲッティサラダ 牛乳	ライス 八宝菜 ポテトの醤油バター風味 プリン 玉葱と油揚げの味噌汁		ライス 和風ホークソテー マカロニサラダ 菜の花の辛子和え 白菜とえのきの味噌汁			29 (水)	ライス 大判唐揚げ ハムと野菜のカレー炒め スパゲッティサラダ コンソメ野菜スープ	ライス ポークグリル ハニーマスタードソース ほうれん草と人参のソテー かぼちゃとベーコンの和風煮 玉葱と油揚げの味噌汁		ライス 白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味 ブロッコリーのゴマ和え ミックスベジソテー トマトスープ	939 kcal	1044 kcal	944 kcal	1018 kcal	976 kcal	780 kcal	集中授業①			
14 (火)	ライス サバの塩焼き 蓮根と竹輪のきんぴら もやしと小松菜の赤しそ和え キャベツと油揚げの味噌汁	ライス(220g) 五目味噌ラーメン 白菜のおひたし インゲン肉詰めフライ ヨーグルト		ライス BBQチキン コーンポテト インゲンの辛子マヨネーズ 豆腐とわかめの味噌汁			30 (木)	ハヤシライス ほうれん草のポン酢和え コンソメスープ ヨーグルト	ライス 日本唐揚協会認定 鶏の唐揚げ 厚揚げと野菜の煮物 小松菜のなめ旨おろし 白菜ともやしの味噌汁		ライス ハンバーグ 黒デミグラスソース ケチャップスパゲッティ ほうれん草とコーンのソテー 大根とわかめ中華スープ	918 kcal	1090 kcal	1113 kcal	893 kcal	1046 kcal	1043 kcal	集中授業②			
15 (水)	パン ハム&ミックススクランブル 野菜コロッケ 豆サラダ コンソメスープ 牛乳	ライス ポークデミシチュー キャベツのゆかり和え オニオンフライ ほうれん草と玉葱のスープ		ライス アジフライとチキンカツ タルタルソース おくらと白滝のお浸し カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草とじゃがいもの味噌汁			31 (金)	ライス 白身魚フライとコロッケ キャベツのピーナッツ和え 卵入りポテトサラダ 白菜ともやしの味噌汁	和風マーボ豆腐丼 ごま団子 みかんゼリー 巻麩とワカメのすまし汁		ライス かき玉そば 鶏天 海藻うめサラダ フチシュークリーム	740 kcal	1087 kcal	1110 kcal	931 kcal	991 kcal	1126 kcal	集中授業③			
16 (木)	豚丼 小松菜の胡麻和え コンソメスープ ヤクルト	混ぜご飯(ゆかり) カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ 人参としらすのキンピラ 青りんごゼリー		ライス 回鍋肉 春雨の中華和え 大根のキムチ和え わかめスープ			集中授業④					934 kcal	1135 kcal	907 kcal							