

【生徒用】

12 月 基本献立一覧表

北海道帯広柏葉高等学校定時制

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				12/1 ごはん（麦入り） 鶏肉と里芋のシチュー 小松菜とエリンギのガーリック炒め りんご 牛乳 864kcal 32.2g
12/4 ごはん（麦入り） 根菜のみそ汁 揚げ出し豆腐 かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 915kcal 31.3g	12/5 きつねもちうどん 切り干し大根 みかん 牛乳 826kcal 40.3g	12/6 ごはん（麦入り） 小松菜のすまし汁 ほっけのねぎ味噌焼き 肉じゃが 牛乳 845kcal 42.7g	12/7 豚丼 かき玉みそ汁 ツナとキャベツの和風サラダ カットゼリー（ぶどう） 牛乳 820kcal 36.2g	12/8 ごはん（麦入り） きのこのスープ マーマレードチキン チーズサラダ 牛乳 837kcal 41.3g
12/11 菜めし じゃがいものみそ汁 厚焼き卵 こんにゃくとごぼうのピリ辛炒め煮 牛乳 823kcal 33.6g	12/12 スパゲティミートソース オニオンチップサラダ キウイフルーツ 牛乳 808kcal 34.3g	12/13 ごはん（麦入り） 豆腐と油揚げのみそ汁 しぐれ煮 切り干し大根の青のり和え 牛乳 828kcal 40.6g	12/14 チキンカツカレー れんこんとブロッコリーのサラダ 牛乳プリン 牛乳 940kcal 41.2g	12/15 ごはん（麦入り） かぶとあさりのみそ汁 豚肉のくわ焼き 高野豆腐の煮物 牛乳 832kcal 40.9g
12/18 ごはん（麦入り） ニラと豆腐のスープ 鶏肉とカシューナッツのソテー もやしのナムル 牛乳 811kcal 31.9g	12/19 コーンとわかめの塩ラーメン いんげんとさつま揚げの炒め物 フルーツヨーグルト 牛乳 862kcal 42.2g	12/20 ごはん（麦入り） さつまいものみそ汁 ぶりの照り焼き 白菜のうま煮 牛乳 ☆ぶりの日 821kcal 38.7g	12/21 あんかけチャーハン ほうれんそうのスープ 春巻き 牛乳 883kcal 36.5g	12/22 あずきまんま かぼちゃのみそ汁 白身魚のフライ 大根のゆず風味サラダ 牛乳 ☆冬至・はんぺんの日 820kcal 33g
12/25 バターライス トマトスープ 鶏のハーブ焼き（付け合わせ野菜） ロールケーキ 牛乳 ☆クリスマス献立 906kcal 35.8g				