



・アレルギーに関してはご相談下さい。  
・お願い 材料の入荷の都合により献立を変更することがあります。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<b>1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズはんぺんフライ</li> <li>・さばしおやき</li> <li>・はなかまぼこ</li> <li>・いんげんのゴマあえ</li> <li>・ふりかけ(のり)</li> </ul> エネルギー 392kcal たんぱく質 11.8g 塩分 2.5g	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライ</li> <li>・ミニグリルチキン</li> <li>・ミートボール(テリヤキ)</li> <li>・きりぼしだいこんに</li> <li>・ごはん</li> </ul> エネルギー 361kcal たんぱく質 11.5g 塩分 1.1g	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いんげんソテー</li> <li>・ビーフィンコロッケ</li> <li>・チキントマトオムレツ</li> <li>・おひたし</li> <li>・とりそぼろごはん</li> </ul> エネルギー 454kcal たんぱく質 13.8g 塩分 1.8g	<b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スイートコーンフライ</li> <li>・ポロニアステーキ</li> <li>・はなかまぼこ</li> <li>・ブロッコリーとツナのサラダ</li> <li>・なめし</li> </ul> エネルギー 405kcal たんぱく質 10.5g 塩分 1.5g	<b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコングラタン</li> <li>・えびつみれフライ</li> <li>・ウインナー</li> <li>・にびたし</li> <li>・ごはん</li> </ul> エネルギー 409kcal たんぱく質 9.2g 塩分 1.1g
<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きんぴら</li> <li>・ほしのコロッケ</li> <li>・おさかなかまぼこ</li> <li>・ブロッコリーのおかかあえ</li> <li>・ごはん</li> </ul> エネルギー 373kcal たんぱく質 9.0g 塩分 1.3g	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・やきそば</li> <li>・サーモンフライ</li> <li>・チヂミ</li> <li>・おひたし</li> <li>・ごまごはん</li> </ul> エネルギー 417kcal たんぱく質 12.3g 塩分 2.2g	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレー</li> <li>・いんげんのゴマあえ</li> <li>・クリームチーズボールフライ</li> <li>・ごはん</li> </ul> エネルギー 385kcal たんぱく質 8.4g 塩分 1.4g	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スパンテー(ナポリタン)</li> <li>・ハンバーグ(ケチャップ)</li> <li>・チーズはんぺんフライ</li> <li>・クロワッサン(クリーム/チョコ)</li> <li>・ヤクルト</li> </ul> エネルギー 444kcal たんぱく質 11.8g 塩分 1.1g	<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハートコロッケ</li> <li>・ミニグリルチキン</li> <li>・やさいなかま(アカブ)</li> <li>・おひたし</li> <li>・ふりかけ(わかめ)</li> </ul> エネルギー 378kcal たんぱく質 11.5g 塩分 1.4g
<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イカフライ</li> <li>・ローズハム</li> <li>・チキンナゲット</li> <li>・きりぼしだいこんに</li> <li>・なめし</li> </ul> エネルギー 408kcal たんぱく質 12.3g 塩分 1.6g	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マーボーどうふ</li> <li>・ブロッコリーのごまあえ</li> <li>・しゅうまい</li> <li>・ふりかけ(おかか)</li> </ul> エネルギー 365kcal たんぱく質 10.9g 塩分 1.8g	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンチカツ</li> <li>・とうふしんじょう</li> <li>・あつやきたまご</li> <li>・ほうれんそうゴマあえ</li> <li>・ごはん</li> </ul> エネルギー 420kcal たんぱく質 12.1g 塩分 1.2g	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロッコリーのごまあえ</li> <li>・ほしのコロッケ</li> <li>・ミニグリルチキン</li> <li>・はなかまぼこ</li> <li>・ふりかけ(わかめ)</li> </ul> エネルギー 470kcal たんぱく質 13.5g 塩分 1.5g	<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トンカツ</li> <li>・チキントマトオムレツ</li> <li>・ミートボール(テリヤキ)</li> <li>・いんげんのゴマあえ</li> <li>・ごはん</li> </ul> エネルギー 374kcal たんぱく質 11.3g 塩分 1.9g
<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スパンテー(ナポリタン)</li> <li>・ハンバーグ(ケチャップ)</li> <li>・かいせんサクサクあげ</li> <li>・おひたし</li> <li>・ごはん</li> </ul> エネルギー 447kcal たんぱく質 12.9g 塩分 2.0g	<b>23</b> <p>てんのうたんじょうび</p>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハニーコーンコロッケ</li> <li>・さかないそべやき</li> <li>・ウインナー</li> <li>・いんげんのゴマあえ</li> <li>・ふりかけ(のり)</li> </ul> エネルギー 401kcal たんぱく質 16.4g 塩分 1.7g	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークカレー</li> <li>・とりからあげ</li> <li>・おひたし</li> <li>・ごはん</li> </ul> エネルギー 417kcal たんぱく質 13.5g 塩分 1.3g	<b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エビカツ</li> <li>・チヂミ</li> <li>・しゅうまい</li> <li>・ブロッコリーとツナのサラダ</li> <li>・なめし</li> </ul> エネルギー 410kcal たんぱく質 10.6g 塩分 1.6g
<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごまごはん</li> <li>・トンカツ</li> <li>・とうふしんじょう</li> <li>・さんかくはるまき</li> <li>・いんげんのゴマあえ</li> </ul> エネルギー 390kcal たんぱく質 8.4g 塩分 1.0g	<p><b>せかいのクリスマスのおかし</b></p> <p>クリスマスはせかいじゅうでおいおいされます。そのため、くによつてさまざまなクリスマスのおかしがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クリスマスプディング(イギリス)・・・ドライフルーツやくるみ・ナッツなどをまぜ、むしてつくったケーキ。おまじないをすることもあります。</li> <li>・ブッシュドノエル(フランス)・・・「クリスマスの薪(まき)」というみ。このかたちになったゆらいは、けんこうのおまじないや、まずいせいねんがこいびとをあたためるためにおくったプレゼントなど、いくつかあるようです。</li> <li>・パネトーネ(イタリア)・・・「おおきなパン」というみ。トーネというせいねんが、パンやのむすめとのけっこんをみとめてもらうためにつくったことがゆらいとされるなど、いくつかせつがあるようです。クリスマスがちかづくといタリアのおみせにならびます。</li> </ul>			

