

献立予定表(6月度)

	日曜日 5月31日	月曜日 6月1日	火曜日 6月2日	水曜日 6月3日	木曜日 6月4日	金曜日 6月5日	土曜日 6月6日
朝食	ごはん おかめ納豆 温泉卵 ツナマヨ 牛乳	ごはん おかめ納豆 温泉卵 ツナマヨ 牛乳	ジャムパン ごはん チキンとポークのハンバーグ ゼリー 牛乳	シュガートースト ごはん ミートボール ヨーグルト 牛乳	ごはん おかめ納豆 焼売 バナナ 牛乳	ロングジョイパン(つぶあん&マーガリン) ごはん ポテトカップグラタン ヨーグルト 牛乳	ごはん だし巻き卵 ウインナー キウイ 牛乳
		672	549	557	750	650	780
昼食	ごはん カルボナーラ かにクリームコロッケ 付け野菜 ジュース	ごはん カルボナーラ かにクリームコロッケ 付け野菜 ジュース	ごはん チンジャオロース 大学芋 ハムと胡瓜の和え物	ビーフカレー サラダ デザート 牛乳	鯛めし サバの竜田揚げ 豚バラ大根 胡瓜の酢物	ごはん ブルコギ風 中華和え フルーツ	ごはん 醤油ラーメン 揚げ餃子 ふりかけ
		1444	1174	1266	1198	1327	1225
夕食	ごはん ビーフシチュー 鶏つくねの照り焼き 付け野菜	ごはん チキンカツ 厚揚げの煮物 キウイ	ごはん 鮭のムニエル 野菜炒め 大根サラダ デザート	ごはん 鶏塩鍋 メンチカツ 付け野菜	ごはん 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 切干大根のピリ辛炒め デザート	郷土料理 愛媛県 焼豚卵飯 せんざんぎ みかんジュース	ハヤシライス サラダ デザート
総カロリー	1129	1761	979	1203	1188	1188	1198
夜食	1129	3877	2702	3026	3136	3165	3203
6月7日		6月8日		6月9日		6月10日	
朝食	チョコフレーク ごはん フランクフルト オレンジ 牛乳	ごはん おかめ納豆 温泉卵 ちりめん ウインナー 牛乳	ごはん 野菜つくね さつま揚げ 野菜ジュース 牛乳	フレンチトースト ごはん ウインナー ヨーグルト 牛乳	ごはん おかめ納豆 鮭の塩焼き バナナ 牛乳	チョココロネ ごはん ミニハンバーグ フルーツ 牛乳	ごはん 目玉焼き サラダ オレンジ 牛乳
	424	842	823	593	703	585	710
昼食	豚キムチ丼 味噌汁	ごはん ミートスパゲッティ 牛肉コロッケ 付け野菜 ジュース	食育 ごはん 豚肉とグリーンピースの炒め物 パプリカのコンソメ煮 ほうれん草の和え物 桜餅	ポークカレー サラダ デザート 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼きチーズ ベーコンポテト フルーツ	オムハヤシライス チキナゲット 付け野菜 デザート	ごはん 冷やしぶっかけうどん 天ぷら ふりかけ
	1160	1385	1343	1282	1324	1071	1111
夕食	ごはん 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう コーンサラダ	ごはん クリームシチュー ミニピザ 付け野菜 デザート	ごはん スパイシー唐揚げ 卵サラダ キウイ	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 付け野菜	ごはん 豚肉カルビ 春雨サラダ わらび餅	ごはん 鮭のタンドリー焼き ピーンソテー わさび和え ジュース	ごはん 水餃子 エビ寄せフライ 付け野菜
総カロリー	1205	1286	1131	1191	1386	1069	1135
夜食	2789	3513	3297	3066	3413	2725	2956
6月14日		6月15日		6月16日		6月17日	
朝食	ウインナーパン ごはん ポテトカップグラタン ヨーグルト 牛乳	ごはん おかめ納豆 温泉卵 鮭フレーク 牛乳	コッパン(ジャム&マーガリン) ごはん フライドポテト ゆで卵 ゼリー 牛乳	きな粉トースト ごはん ジャーマンポテト ヨーグルト 牛乳	ごはん おかめ納豆 チーズインハンバーグ キウイ 牛乳	チョコチップメロンパン ごはん ウインナー フルーツポンチ 牛乳	ごはん 照り焼きチキン ポテトサラダ 野菜ジュース 牛乳
	685	835	729	522	809	751	873
昼食	ピピン丼 温泉卵 わかめスープ	ごはん ハンバーグ和風おろしポン酢 ウインナー ポテトもち(カマンベールチーズ) デザート	ごはん ホイコーロー ごま団子 ナムル	キーマカレー サラダ デザート 牛乳	ごはん グラタン エビフライ 付け野菜 ジュース	ごはん 豚肉と卵の炒め物 さつま揚げの煮物 フルーツ	ごはん 冷やし中華 ミニ春巻き ふりかけ
	963	1047	1308	1224	1085	1262	1107
夕食	ごはん 鶏肉の生姜焼き ナポリタン フルーツ	ごはん 焼きそば 揚げ餃子 付け野菜 ジュース	ごはん 和風唐揚げ レンコンの炒め物 グレープフルーツ(白)	ごはん すき焼き風煮 温泉卵 うどん サラダ デザート	わかめごはん 魚の照り焼き 肉じゃが 白菜とカニカマの和え物 オレンジ	ごはん タンドリーチキン トマトパスタ 枝豆	ごはん チゲ鍋 やわらかとんかつ 付け野菜
総カロリー	1173	1053	1143	1441	893	1205	1340
夜食	2821	2935	3180	3187	2787	3218	3320
6月21日		6月22日		6月23日		6月24日	
朝食	ホットケーキ ごはん アメリカンドッグ ヨーグルト オレンジ 牛乳	ごはん おかめ納豆 温泉卵 ツナマヨ 牛乳	ごはん つくね棒チーズ 厚焼き卵 キウイ 牛乳	デザート ごはん マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	ごはん 温泉卵 コロケ バナナ 牛乳	メロンパン ごはん ミートボール ヨーグルト 牛乳(ミルクイイチゴ)	ごはん 八幡巻き だし巻き卵 ゼリー 牛乳
	595	982	823	666	767	705	719
昼食	豚丼 味噌汁	ごはん 豚肉のネギ塩焼き 桃まん 中華ドレッシング和え	ごはん 鮭の味噌焼き ジャーマンポテト ほうれん草の青じそドレッシング和え	チキンカレー サラダ デザート 牛乳	ピラフ フライドチキン つけ野菜 ジュース	ごはん 豚肉の中華炒め 五目煮 フルーツ	ごはん ジャージャー麺 エビマヨ ふりかけ
	1222	1436	880	1090	1194	13991	1456
夕食	ごはん 鶏肉のキムチ炒め ペペロンチーノ フルーツ	ごはん ハンバーグ ウインナー フライドポテト ジュース	ごはん 鶏肉の焼き鳥のたれ焼き 湯豆腐 辛し和え デザート	ごはん とんかつ さつま芋の甘煮 ゆかり和え	ごはん アジの南蛮漬け ポークビーンズ 胡瓜とさきみし和え ふりかけ	ごはん からあげ ひじき煮 白菜のおかか和え	ごはん カレー鍋 うどん サラダ デザート
総カロリー	1215	1083	1312	1397	880	1125	1317
夜食	3032	3501	3015	3153	2841	15821	3492
6月28日		6月29日		6月30日		6月27日	
朝食	うずまきデニッシュ ごはん フランクフルト 野菜ジュース 牛乳	ごはん おかめ納豆 温泉卵 ちりめん ウインナー 牛乳	ごはん チキンとポークのハンバーグ 春雨サラダ キウイ 牛乳	デザート ごはん マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	ごはん 温泉卵 コロケ バナナ 牛乳	メロンパン ごはん ミートボール ヨーグルト 牛乳	ごはん 八幡巻き だし巻き卵 ゼリー 牛乳
	795	842	763	666	767	705	719
昼食	あんかけ親子丼 すまし汁	ごはん グリルチキン レタスと卵の炒め物 豆腐サラダ	ごはん 和風バスタ トマトコロッケ つけ野菜 ジュース	デザート ごはん マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	ごはん 温泉卵 コロケ バナナ 牛乳	メロンパン ごはん ミートボール ヨーグルト 牛乳	ごはん 八幡巻き だし巻き卵 ゼリー 牛乳
	927	1162	1143	666	767	705	719
夕食	ごはん 豚肉の味噌炒め 白菜キムチ フルーツ	ごはん 鮭のフライ ビーフソテー 野菜のカルボナーラ和え	ごはん 酢豚 餃子 つけ野菜	デザート ごはん マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	ごはん 温泉卵 コロケ バナナ 牛乳	メロンパン ごはん ミートボール ヨーグルト 牛乳	ごはん 八幡巻き だし巻き卵 ゼリー 牛乳
総カロリー	1137	1086	1078	1397	880	1125	1317
夜食	2859	3090	2984	3153	2841	15821	3492

☆食事時間☆
平日日課
朝食 7:15 ~ トマス中2・中3・高II・高IE ドミノコ高III
7:45 ~ 8:15 トマス中1・高I・高II ドミノコ高I
昼食 12:40 ~ トマス中1・中3・高I・ドミノコ高III
13:00 ~ 13:25 トマス中2・高II・ドミノコ高II
夕食 17:00 ~ 17:30 トマス中1
17:30 ~ 18:30 トマス中3・高II・ドミノコ高II
18:00 ~ 18:30 トマス2・高I・ドミノコ高III

☆コロナウイルス対策のためご協力お願いいたします☆

- ・食事前には必ず手洗いとアルコール消毒を行ってください。
- ・手を洗った後必ずハンカチなどで手を拭いてからアルコール消毒実施してください。【必ずハンカチ・タオルを必ず持参してください】
- ・セルフで提供していたものを取り止めとします。(ごはん・サラダバイキング・ソース類など)
- ・セルフでの提供禁止に伴い当面の間は、日曜日の昼食以外の汁物の提供を中止とさせていただきます。
- ・卓上調味料・ドレッシング類をすべて個包装の物に変更します。
- ・お茶と調味料・ドレッシング類は各自で取ってもらいます。アルコール消毒を行ってから取って下さい。
- ・食事を取る時に間隔を空けて並んでいただくように、指示表示いたしますのでご協力お願いいたします。
- ・換気のためホールの窓を開けますので、触らないようにしてください。
- ・テーブル・椅子の配置をかってに変えないようにして下さい。