

* 楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表 *

平成 29 年 5・6 月

		月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
朝 食	献立名	①ごはん ②千種焼き ③白菜の煮びたし ④しそ味ひじき ⑤豚肉とさつま芋のみそ汁	①米粉パン ②ジャム③牛乳 ④じゃが芋の ベーコン煮 ⑤デコボンサラダ	①ごはん ②豚肉とごぼう の旨煮 ③小魚と大豆の佃煮 ④豆腐とわかめのみそ汁	①麦ごはん ②魚の甘露煮 ③大根の浅漬け ④しそのり ⑤里芋のみそ汁	①ごはん ②豚肉のマヨネーズ炒め ③わかめとじゃこのさつと煮 ④厚揚げのみそ汁	①黒糖パン ②牛乳 ③ミートボール のケチャップ煮 ④野菜スープ	①ごはん ②牛肉のしぐれ煮 ③きゅうりの昆布和え ④白菜のみそ汁
	食品名	①米 ②卵、チーズ 鶏肉、玉葱、人参 ③白菜、人参、うす揚げ ④ひじき ⑤豚ばら さつま芋、えのきたけ 葱	①パン ②ジャム ③牛乳 ④ベーコン じゃが芋、セロリ、人参 玉葱、ブロッコリー ⑤きゅうり、キャベツ デコボン	①米 ②豚肉 筍、人参 ③ひじき しらす干し、大豆 ④豆腐 えのきたけ、白菜 わかめ、葱	①米、麦 ②イワシ ③大根、昆布 ④のり、大葉 ⑤里芋、玉葱 うすあげ、葱	①米②豚肉、人参 キャベツ、玉葱 卵抜きマヨネーズ ③わかめ、しらす干し ④厚揚げ、白菜 しめじ、人参、葱	①パン②牛乳 ③豚肉、鶏肉、玉葱 人参、じゃが芋、トマト ガルバンゾー、ブロッコリー ④ベーコン、玉葱 人参、セロリ、パセリ	①米 ②牛肉 こんにやく、人参 深葱③きゅうり キャベツ、昆布 ④白菜、人参、しめじ 葱、わかめ
	栄養価	エネルギー 661kcal	エネルギー 635kcal	エネルギー 618kcal	エネルギー 624kcal	エネルギー 610kcal	エネルギー 627kcal	エネルギー 614kcal
昼 食	献立名						①ごはん ②牛乳 ③酢豚 ④ほうれん草のナムル ⑤ビーフンスープ	①麦ごはん ②牛乳 ③魚のカレー揚げ ④彩り和え ⑤ごぼう入り油みそ ⑥豆腐のすまし汁
	食品名						①米②牛乳 ③豚肉、人参、玉葱 筍、椎茸、ピーマン ④ほうれん草、もやし ごま油⑤ベーコン ビーフン、キクラゲ 人参、玉葱、ニラ	①米、麦 ②牛乳 ③サバ ④コーン、ブロッコリー きゅうり、パプリカ ⑤クルマシ、ごぼう ⑥豆腐、人参 わかめ、小松菜
	栄養価						エネルギー 981kcal	エネルギー 890kcal
夕 食	献立名	①ガーリックライス ②魚のスパイス焼き ③じゃがバター ④ドレッシングサラダ ⑤トマトスープ	①麦ごはん ②トンカツのみそ だれかけ ③添え野菜 ④かぼちゃの含め煮 ⑤水菜のすまし汁	①ごはん ②麻婆茄子 ③きゅうりのにんにく ダレ ④わかめスープ ⑤果物	①ゆかりごはん ②魚のごまダレ焼き ③れんこんのサラダ ④豚汁 ⑤果物	①ごはん ②鶏肉の塩からあげ ③ミックスサラダ ④大根の旨煮 ⑤もずくのみそ汁	①麦ごはん ②鶏肉のはちみつ焼き ③かぼちゃの塩ロースト ④ブロッコリーの炒め物 ⑤あさりの卵とじ ⑥キャベツのみそ汁	①ごはん ②肉野菜炒め ③わかめの和え物 ④豆腐とニラのスープ ⑤果物
	食品名	①米、麦、豚肉 玉葱、人参、しめじ 枝豆、コーン ②シイタケ ③じゃが芋 乳抜きマーガリン ④キャベツ、きゅうり、パプリカ ⑤ベーコン、玉葱、人参 セロリ、レタス、トマト	①米、麦 ②豚肉 パン粉 ③キャベツ 玉葱、人参、パプリカ 卵抜きマヨネーズ ④かぼちゃ、枝豆 ⑤水菜、えのきたけ 筍、椎茸	①米 ②なす、豚肉 深葱、椎茸、ニラ ③きゅうり、人参 ④ベーコン、わかめ 人参、えのきたけ レタス、葱、ごま油 うずら卵 ⑤オレンジ	①米、ゆかり②サワラ ごま③れんこん ブロッコリー、コーン、人参 卵抜きマヨネーズ ④豚肉、大根、人参 ごぼう、厚揚げ、葱 こんにやく、じゃが芋 ⑤キウイフルーツ	①米 ②鶏肉 ③キャベツ、きゅうり パプリカ、人参、トマト ④さつま揚げ、大根 昆布、椎茸、人参 里芋、厚揚げ、インゲン ⑤もずく、玉葱、人参 うすあげ、葱	①米、麦 ②鶏肉③かぼちゃ ④ブロッコリー ⑤あさり、卵 人参、ニラ ⑥うすあげ、玉葱 人参、キャベツ わかめ、葱	①米 ②豚肉 人参、キャベツ 玉葱、ニンニクの芽 ③わかめ、きゅうり もやし、玉葱 ④豆腐、椎茸 玉葱、人参、ニラ ⑤メロン
	栄養価	エネルギー 905kcal	エネルギー 851kcal	エネルギー 865kcal	エネルギー 871kcal	エネルギー 925kcal	エネルギー 857kcal	エネルギー 855kcal

* アレルギー対応のあるメニューは赤字で記しております * * 材料その他の都合により献立の変更もあります *