



楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表

平成 29 年

6 月

		月	火	水	木	金	土	日
		5	6	7	8	9	10	11
朝食	献立名	①麦ごはん ②魚のホイル焼き ③きのこほうれん草の炒め ④ふりかけ ⑤根菜のみそ汁	①スティックドッグ ②牛乳 ③トマトスープ ④ヨーグルト	①ごはん ②ツナ入り スクランブルエッグ ③ゆかり和え ④味つけのり ⑤玉葱のみそ汁	①麦ごはん ②納豆 ③れんこんのカレー炒め ④赤だし	①麦ごはん ②切干大根の炒め煮 ③ほうれん草のみそマヨネーズ和え ④水菜のみそ汁	①コッペパン ②ジャム ③牛乳 ④ポトフ ⑤フレンチサラダ	①ごはん ②鶏肉の香味炒め ③ほうれん草のお浸し ④梅干し ⑤大根のみそ汁
	食品名	①米、麦 ②サバ ③まいたけ しめじ、ほうれん草 コーン、乳抜きマーガリン ④鰹節、のり、ごま ⑤ごぼう、里芋 大根、厚揚げ、葱	①パン、豚肉、玉葱 パン粉、キャベツ ②牛乳 ③ベーコン、トマト、 人参、セロリ、玉葱 しめじ、パセリ ④ヨーグルト	①米 ②マヨ油漬け 玉葱、卵 ③大根 きゅうり、ゆかり ④のり ⑤玉葱、厚揚げ 小松菜、人参	①米、麦 ②納豆 ③豚肉、レンコン 人参、しめじ、ピーマン ④玉葱、なめこ 大根、わかめ、葱	①米、麦 ②豚肉、切干大根 人参、さつま揚げ インゲン③もやし ほうれん草、人参 卵抜きマヨネーズ④水菜 えのきたけ、わかめ	①パン②ジャム ③牛乳 ④豚肉、じゃが芋 人参、玉葱、セロリ ブロッコリー ⑤キャベツ、きゅうり コーン、ドレッシング	①米 ②鶏肉 玉葱、深葱 ③ほうれん草、もやし ④梅干し ⑤大根、キャベツ 人参、えのきたけ うすあげ、葱
	栄養価	エネルギー 633kcal	エネルギー 663kcal	エネルギー 623kcal	エネルギー 625kcal	エネルギー 628kcal	エネルギー 638kcal	エネルギー 652kcal
昼食	献立名						①海鮮焼きそば ②牛乳 ③シューマイ ④スーミータン ⑤果物	①麦ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④ブロッコリーのマヨネーズ和え ⑤あおさのみそ汁 ⑥果物
	食品名						①中華めん、エビ イカ、豚肉、キャベツ 玉葱、人参、もやし ②牛乳 ③玉葱 豚肉、鶏肉、ホタテ ④卵、コーン、玉葱 チンゲン菜⑤メロン	①米、麦②牛乳 ③豚肉、じゃが芋 玉葱、人参、こんにゃく インゲン④ブロッコリー コーン、卵抜きマヨネーズ ⑤あおさ、しめじ、人参 うすあげ⑥オレンジ
	栄養価						エネルギー 855kcal	エネルギー 942kcal
夕食	献立名	①チキンカレー ②ドレッシングサラダ ③フルーツ白玉	①ごはん ②魚のトマトチーズ焼き ③ローストポテト ④ポパイサラダ ⑤ベーコンスープ	①麦ごはん ②回鍋肉 ③きゅうりのにんにくダレ ④中華スープ ⑤果物	①ごはん ②魚のフライ ③じゃが芋のアンチョビソース ④ブロッコリーサラダ ⑤ラビオリスープ	①ひじき炊込みごはん ②豚肉と里芋の煮物 ③キャベツの和え物 ④ナスのみそ汁 ⑤果物	①麦ごはん ②魚のみそ焼き ③高野豆腐の煮物 ④甘夏みかんの酢の物 ⑤わかめのみそ汁	①麦ごはん ②手羽先のガーリック焼き ③さつま揚げの卵とじ ④添え野菜 ⑤えのきたけのすまし汁
	食品名	①米、鶏肉、玉葱 人参、じゃが芋 グリーンピース、カレールウ ②キャベツ、きゅうり コーン、パプリカ ③白玉餅、バナナ みかん、もも、りんご	①米 ②シイラ パセリ、チーズ、深葱 スパゲティ、キャベツ ③じゃが芋④ほうれん草 もやし、人参 卵抜きマヨネーズ ⑤ベーコン、玉葱 しめじ、えのきたけ、レタス	①米、麦 ②豚肉、玉葱、人参 キャベツ、ピーマン ③きゅうり、昆布、ごま油 ④豆腐、玉葱、人参 コーン、キクラゲ、ニラ ニラ、ごま油 ⑤パインアップル	①米②サケ、パン粉 タルタルソース、豆乳 ③じゃが芋、パセリ 卵抜きマヨネーズ ④キャベツ、ブロッコリー コーン、パプリカ⑤セロリ ラビオリ、玉葱、トマト 人参、マッシュルーム	①米、ひじき、人参 ごぼう、うすあげ、枝豆 ②豚肉、里芋、大根 人参、こんにゃく 厚揚げ、インゲン ③キャベツ、きゅうり ④なす、人参、わかめ えのきたけ⑤オレンジ	①米、麦 ②サバ ③豚肉 高野豆腐、人参 筍、さつま揚げ、枝豆 ④きゅうり、キャベツ 甘夏みかん ⑤わかめ、しめじ 人参、白菜、葱	①米、麦 ②鶏肉③さつま揚げ しらす干し、筍 人参、ニラ、卵 ④キャベツ、玉葱 パプリカ ⑤豆腐、えのきたけ 人参、葱
	栄養価	エネルギー 874kcal	エネルギー 852kcal	エネルギー 864kcal	エネルギー 943kcal	エネルギー 851kcal	エネルギー 855kcal	エネルギー 858kcal

* 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 *