



# 楠集中学校・高等学校寄宿舍献立表

平成 29年 7月

		月	火	水	木	金	土	日
		10	11	12	13	14	15	16
朝食	献立名	①ごはん ②豚肉の旨煮 ③キャベツの浅漬け ④じゃが芋のみそ汁	①黒糖パン ②牛乳 ③鶏肉のクリーム煮 ④ほうれん草とパプリカのソテー	①麦ごはん ②鶏肉のみそ炒め ③ひじきの佃煮 ④つみれ汁	①ごはん ②魚の西京焼き ③きゅうりの和え物 ④梅干し ⑤豆腐と小松菜のみそ汁	①麦ごはん ②肉野菜炒め ③かぼちやの煮物 ④えのきたけのみそ汁	①ドライカレー ②牛乳 ③野菜スープ ④果物	①ごはん ②サバの塩焼き ③五目きんぴら ④なすのみそ汁
	食品名	①米 ②豚肉 ひじき、人参、枝豆 こんにやく、うすあげ ③キャベツ、昆布 ④じゃが芋、人参 もやし、葱	①パン ②牛乳 ③鶏肉、冬瓜 玉葱、人参 コーン、パセリ 牛乳 ④ベーコン ほうれん草、パプリカ	①米、麦 ②鶏肉 玉葱、人参、厚揚げ ニラ ③ひじき しらす干し④魚つみれ じゃが芋、人参 キャベツ、葱	①米 ②サワラ ③きゅうり、人参 昆布 ④梅干 ⑤豆腐、うすあげ 小松菜、人参	①米 ②豚肉 もやし、キャベツ 人参、玉葱、ニラ ③かぼちや ④えのきたけ 大豆、わかめ 人参、玉葱、葱	①パン、牛肉 豚肉、玉葱、人参 ピーマン、ガルバンゾー ②牛乳 ③ベーコン 玉葱、人参、セロリ コーン ④バナナ	①ごはん ②サバ③豚肉 ごぼう、人参 いんげん、こんにやく ④なす、キャベツ 玉葱、うすあげ 葱
	栄養価	エネルギー 640kcal	エネルギー 622kcal	エネルギー 664kcal	エネルギー 633kcal	エネルギー 645kcal	エネルギー 670kcal	エネルギー 671kcal
昼食	献立名						①麦ごはん ②牛乳 ③手羽先のピリ辛揚げ ④春雨サラダ ⑤キャベツのみそ汁	①中華丼 ②牛乳 ③豆もやしのナムル ④わかめスープ ⑤果物
	食品名						①米、麦 ②牛乳 ③鶏肉 ④春雨 きゅうり、パプリカ コーン、卵抜マヨネーズ ⑤厚揚げ、人参 キャベツ、しめじ 葱	①米、麦、豚肉、玉葱 イカ、人参、筍 白菜、チンゲン菜 椎茸 ②牛乳 ④もやし、きゅうり ごま、ごま油 ⑤わかめ、人参、ニラ えのきたけ⑤スイカ
	栄養価						エネルギー 978kcal	エネルギー 898kcal
夕食	献立名	①炊込みごはん ②魚のねぎしお焼き ③ブロッコリーのオイスター炒め ④厚揚げのみそ汁 ⑤果物	①ごはん ②魚のたらこ焼き ③ポパイサラダ ④なすのひき肉あんかけ ⑤わかめのみそ汁 ⑥ヨーグルト	①麦ごはん ②鶏肉の竜田揚げ ③添え野菜 ④大根の旨煮 ⑤とんがらのみそ汁	①麦ごはん ②豚肉のしょうが焼き ③イカとアスパラガスのソテー ④ベーコンのスープ ⑤果物	①サフランライス ②魚のムニエルマトソースかけ ③シエルマカロニサラダ ④豚肉と冬瓜のスープ	①ごはん ②牛肉のスタミナ炒め ③中華ダレ和え ④卵スープ ⑤大学芋	①麦ごはん ②冬瓜のそぼろ煮 ③カツオ腹皮唐揚げ ④人参のごま和え ⑤赤だし
	食品名	①米、もち米、豚肉 人参、筍、椎茸、枝豆 ②サバ、深葱 ③ブロッコリー、玉葱 もやし、パプリカ オイスターソース、ごま油 ④厚揚げ、玉葱 人参、小松菜⑤メロン	①米 ②シイラ たらこ、パセリ ③ほうれん草、もやし 人参、卵抜マヨネーズ ④なす、豚肉 ⑤わかめ、玉葱 人参、えのきたけ 葱 ⑥ヨーグルト	①米、麦 ②鶏肉 ③キャベツ、きゅうり パプリカ、人参 ミニトマト ④さつま揚げ 椎茸、大根、里芋 人参、いんげん ⑤とんがら、厚揚げ 玉葱、しめじ、ニラ	①米、麦 ②豚肉、玉葱 ③イカ、アスパラガス 玉葱、パプリカ、コーン ④人参、玉葱、じゃが芋 チンゲン菜、ベーコン ⑤オレンジ	①米、ベーコン、玉葱、人参 ②シイラ、乳抜マーガリン しめじ、トマト キャベツ、深葱 ③マカロニ、きゅうり 玉葱、人参、パプリカ 卵抜マヨネーズ ④豚肉 冬瓜、人参、チンゲン菜	①米 ②牛肉、豚肉 人参、玉葱、キャベツ ③きゅうり、人参 ④玉葱、卵、葱 キクラゲ ⑤さつま芋 ごま	①米、麦 ②冬瓜 人参、玉葱、鶏肉 こんにやく、厚揚げ うずら卵、インゲン ③カツオ腹皮 ④ほうれん草、人参 ごま、ねりごま⑤豆腐 深葱、なめこ、わかめ
	栄養価	エネルギー 904kcal	エネルギー 868kcal	エネルギー 971kcal	エネルギー 872kcal	エネルギー 876kcal	エネルギー 983kcal	エネルギー 875cal

\*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\*