



楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表

平成 29年 7月

		月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
朝食	献立名	①ごはん ②さばゆず味噌煮 ③筑前煮 ④あおのりすまし汁	①コッペパン ②ジャム ③牛乳 ④ポトフ ⑤パインサラダ	①麦ごはん ②卵焼き ③筍と牛肉の炒り煮 ④キャベツのみそ汁	①ごはん ②納豆 ③豚肉と茎わかめのきんぴら ④里芋のみそ汁	①麦ごはん ②サケの塩焼き ③大豆の五目はちみつ煮 ④小松菜のみそ汁	①米粉パン ②牛乳 ③オムレツ ④ベーコンとしめじソテー ⑤パンプキンポタージュ	①ごはん ②れんこんのカレー炒め ③豚みそ ④もずくのすまし汁
	食品名	①米 ②サバ ③鶏肉、人参 竹輪、こんにやく 里芋、インゲン 椎茸 ④青のり 豆腐、えのき	①パン ②ジャム ③牛乳 ④豚肉 ウインナー、じゃが芋 人参、玉葱、ブロッコリー セロリ ⑤きゅうり キャベツ、パイン	①米、麦 ②卵 ③牛肉、筍 人参、しめじ ピーマン ④キャベツ 厚揚げ、人参 ニラ	①米 ②納豆 ③茎わかめ、豚肉 千切大根、人参 枝豆 ④里芋 玉葱、うすあげ 葱	①米、麦 ②サケ ③鶏肉、大豆 人参、厚揚げ 筍、こんにやく インゲン ④小松菜 人参、玉葱 しめじ	①パン ②牛乳 ③卵、鶏肉、人参 ④ベーコン しめじ、ほうれん草 コーン ⑤かぼちゃ 玉葱、パセリ、鶏肉 牛乳	①米 ②さつま揚げ れんこん、人参 枝豆 ③豚肉 ニラ ④もずく 玉葱、人参 葱
	栄養価	エネルギー 679kcal	エネルギー 659kcal	エネルギー 633kcal	エネルギー 639kcal	エネルギー 631kcal	エネルギー 665kcal	エネルギー 620kcal
昼食	献立名						①焼きおにぎり ②牛乳 ③ちゃんぽん ③春巻き ④杏仁豆腐	①麦ごはん ②牛乳 ③鶏肉のオーロラソース ④きゅうりの甘酢和え ⑤わかめスープ ⑥果物
	食品名						①米 ②牛乳 ③中華麺、豚肉 かまぼこ、エビ イカ、きくらげ、キャベツ もやし、玉葱、人参 深葱、コーン、白湯 ③豚肉、春雨、筍、玉葱 ごま油 ④みかん、杏仁豆腐	①米、麦 ②牛乳 ③鶏肉、じゃが芋 人参、インゲン 卵抜マヨネーズ ④きゅうり、キャベツ ゆず ⑤わかめ 人参、えのきたけ 葱 ⑥パイナップル
	栄養価						エネルギー 994kcal	エネルギー 964kcal
夕食	献立名	①高菜チャーハン ②魚のピリ辛焼き ③なすの中華マリネ ④チンゲン菜のスープ ⑤果物	①麦ごはん ②鶏手羽の旨煮 ③もやしの梅和え ④小魚と昆布の佃煮 ⑤豆腐のみそ汁	①ごはん②トンテキ ③ミックスサラダ ④じゃが芋の明太がらめ ⑤なめこのみそ汁 ⑥果物	①麦ごはん ②魚フライ ③ブロッコリーソテー ④かぼちゃのチーズ焼き ⑤卵スープ	①さつますもじ ②魚のみそマヨネーズ焼き ③ほうれん草のゴマ和え ④そうめん汁 ⑤セタゼリー	①鶏肉の照り焼き丼 ②糸カマボコの炒め物 ③だんご汁 ④果物	①ごはん ②豚肉のオイスター炒め ③みたらし里芋 ④はりはり大根 ⑤タラのみそ汁
	食品名	①米、麦、高菜漬け 豚肉、しらす干し、玉葱 人参 ②サワラ③ナス ピーマン、パプリカ ごま油 ④ベーコン 春雨、玉葱、人参 チンゲン菜⑤スイカ	①米、麦 ②鶏肉 うずら卵、インゲン ③もやし、人参 きゅうり、練り梅 ④カタクチイワシ、塩昆布 ⑤豆腐、小松菜 人参、えのきたけ	①米 ②豚肉 ③キャベツ、きゅうり 人参④じゃが芋 パセリ、卵抜マヨネーズ たらこ⑤大根、葱 なめこ、わかめ ⑥オレンジ	①米、麦 ②アジ、パン粉 ③ブロッコリー、パプリカ ④かぼちゃ、ウインナー パセリ、チーズ ⑤卵、きくらげ 玉葱、葱	①米、鶏肉、人参 ごぼう、筍、さつま揚げ 椎茸、枝豆、卵②サワラ 葱、卵抜マヨネーズ③人参 ほうれん草、えのきたけ ごま④そうめん、オクラ 人参、椎茸⑤ゼリー	①米、鶏肉 キャベツ卵抜きマヨネーズ ②カマボコ、コーン チンゲン菜、玉葱 パプリカ③白玉餅 人参、大根、うすあげ ごぼう、葱④スイカ	①米 ②豚肉 ピーマン、キャベツ 玉葱、人参 オイスターソース③里芋 ④切干大根、昆布 ⑤タラ、ごぼう、人参 えのきたけ、葱
	栄養価	エネルギー 967kcal	エネルギー 930kcal	エネルギー 878kcal	エネルギー 919kcal	エネルギー 985kcal	エネルギー 885kcal	エネルギー 955kcal

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せん*