

* 楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表 *

平成 29 年

9 月

		月	火	水	木	金	土	日
						1	2	3
朝 食	献立名					①ごはん ②豚肉の生姜炒め ③わかめとじゃこのさつと煮 ④かぼちゃのみそ汁	①パン ②牛乳 ③スコッチエッグ ④ほうれん草ソテー ⑤キャロットポタージュ	①麦ごはん ②イワシの甘露煮 ③ブロッコリーの昆布和え ④ふりかけ ⑤厚揚げのみそ汁
	食品名					①米 ②豚肉 玉葱、キャベツ 人参、もやし、インゲン ③わかめ、しらす干し ④かぼちゃ、葱 えのきたけ	①パン ②牛乳 ③卵、牛肉、豚肉 玉葱、パン粉 ④ほうれん草、ベーコン 乳抜きマーガリン ⑤人参、玉葱、コーン パセリ、牛乳	①米、麦 ②イワシ ③人参 ブロッコリー ④ごま ⑤厚揚げ、人参 しめじ、葱
	栄養価					エネルギー 658kcal	エネルギー 647kcal	エネルギー 624kcal
昼 食	献立名						①塩焼きそば ②牛乳 ③ミニ春巻き ④スーミータン ⑤果物	①照り焼き丼 ②牛乳 ③即席漬け ④つみれ汁 ⑤果物
	食品名						①中華めん、イカ、エビ 豚肉、キャベツ、人参 玉葱、もやし、ニラ ②牛乳③豚肉、鶏肉 キャベツ、玉葱、筍、ごま油 ④玉葱コーン、卵 チンゲン菜⑤オレンジ	①米、鶏肉、深葱 キャベツ、卵抜きマヨネーズ ②牛乳 ③大根、きゅうり 昆布、ごま④魚すりみ 人参、椎茸、小松菜 ⑤梨
	栄養価						エネルギー 881kcal	エネルギー 929kcal
夕 食	献立名					①ゆかりごはん ②きびなごの竜田揚げ ③里芋の肉あんかけ ④春雨のマヨネーズ和え ⑤もずくのすまし汁	①麦ごはん ②手羽先のんにく焼き ③キャベツのカレー炒め ④さつま芋のサラダ ⑤豆腐みそ汁	①ごはん ②酢豚 ③ピリ辛きゅうり ④タンタンスープ ⑤ナッツごぼう
	食品名					①米、ゆかり ②キビナゴ③里芋 鶏肉、枝豆 ④春雨、きゅうり 玉葱、人参、コーン ハム、卵抜きマヨネーズ ⑤もずく、人参 筍、キヌサヤ	①米、麦 ②鶏肉 ③キャベツ、小大豆もやし パプリカ、ウインナー ④さつま芋、きゅうり 玉葱、人参、コーン 卵抜きマヨネーズ ⑤豆腐、えのきたけ 葱	①米 ②豚肉 人参、玉葱、筍 椎茸、ピーマン ③きゅうり ④ワンタン、人参 玉葱、チンゲン菜 キクラゲ、豆乳 ⑤ごぼう、クルミ アーモンド
	栄養価					エネルギー 866kcal	エネルギー 954kcal	エネルギー 899kcal

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