

\* 楠集中学校・高等学校寄宿舍献立表 \*

平成 29年 9月

		月	火	水	木	金	土	日
		4	5	6	7	8	9 体育祭	10
朝食	献立名	①鮭ごはん ②梅肉和え ③きのこのみそ汁	①パン ②牛乳 ③ウインナーのソテー ④コンソメスープ ⑤バナナ	①麦ごはん ②サバの塩焼き ③大根と豚肉の煮物 ④小松菜のみそ汁	①ごはん ②納豆 ③鶏肉とチンゲン菜の炒め物 ④なめこのすまし汁	①麦ごはん ②豚肉と筍の高菜炒め ③切干大根の煮物 ④キャベツのみそ汁	①ごはん②卵焼き ③きんぴら④納豆 ⑤ミートボール⑥ウインナー ⑦野菜サラダ⑧のり ⑨みそ汁⑩果物	①麦ごはん ②サンマの生姜煮 ③豚肉と青菜のソテー ④呉汁
	食品名	①米、サケ 枝豆 ②ひじき、きゅうり コーン、人参 ③豚肉、えのきたけ しめじ、人参、ニラ	①パン ②牛乳 ③ウインナー、人参 ブロッコリー、パプリカ ④豚肉、人参 玉葱、パセリ ⑤バナナ	①米、麦 ②サバ ③豚肉、大根、人参 こんにゃく、インゲン ④小松菜、じゃが芋 うすあげ	①米 ②納豆 ③鶏肉、チンゲン菜 玉葱、人参、コーン ④なめこ、厚揚げ わかめ、葱	①米、麦 ②豚肉、筍 高菜漬け ③切干大根、昆布 ④キャベツ、人参 椎茸	①米②卵③さつま揚げ ごぼう、人参、インゲン こんにゃく④納豆⑤牛肉 豚肉、玉葱、パン粉 ⑥ウインナー⑦キャベツ コーン⑧のり⑨豆腐、葱 わかめ、えのきたけ⑩ぶどう	①米、麦 ②サンマ ③豚肉、玉葱 人参、チンゲン菜 ④大豆、人参、大根 葱
	栄養価	エネルギー 634kcal	エネルギー 657kcal	エネルギー 635kcal	エネルギー 659kcal	エネルギー 633kcal	エネルギー 830kcal	エネルギー 648kcal
昼食	献立名	/						①ハヤシライス ②牛乳 ③ブロッコリーサラダ ④フルーツミックス
	食品名	/						①米、牛肉、玉葱 人参、しめじ、グリーンピース ②牛乳③ブロッコリー きゅうり、コーン パプリカ④ナタデココ みかん、メロン パイナップル、ゼリー
栄養価							エネルギー 947kcal	
夕食	献立名	①ガーリックピラフ ②チャウダー ③フレンチサラダ ④ゼリー	①ごはん ②イカの黒酢南蛮 ③麻婆茄子 ④みそキムチスープ ⑤果物	①麦ごはん ②豚肉のマー マレード焼き ③エビのパスタ ④甘夏みかんのサラダ ⑤とうがんのスープ	①ごはん ②鶏肉の唐揚げ ③ブロッコリーソテー ④シェルマカロニサラダ ⑤かき玉汁	①黒米ごはん ②魚の照り焼き ③さつま芋のはちみつ煮 ④焼き野菜 ⑤ほうれん草のごま和え ⑥豆乳みそ汁	①麦ごはん ②和風ハンバーグ ③人参グラッセ ④もやしのソテー ⑤あさりのみそ汁 ⑥果物	①ごはん ②がめ煮 ③イカとにんにく の塩炒め ④海草の佃煮 ⑤もやしのみそ汁
	食品名	①米、麦、豚肉 玉葱、人参、セロリー グリーンピース、コーン ②あさり、ベーコン じゃが芋、玉葱、人参 チーズ、牛乳 乳抜きマーガリン ③キャベツ、きゅうり パプリカ ④ゼリー	①米 ②イカ 玉葱、人参 ピーマン ③豚肉 深葱、なす、椎茸 ニラ ④わかめ 人参、えのきたけ 葱 ⑤りんご	①米、麦 ②豚肉 ③スパゲティ エビ、人参、ほうれん草 ④きゅうり、キャベツ パプリカ、夏みかん ⑤ベーコン、冬瓜 玉葱、しめじ、パセリ	①米 ②鶏肉 ③ベーコン、ブロッコリー パプリカ、キャベツ ④マカロニ、きゅうり 玉葱、人参、コーン 卵抜きマヨネーズ ⑤卵、えのきたけ 人参、葱	①米、黒米 ②サワラ③さつま芋 ④ししとう ⑤ほうれん草、しめじ 人参、えのきたけ ごま、ねりごま ⑥豆乳、鶏肉 じゃが芋、うすあげ 白菜、葱	①米、麦 ②豚肉、玉葱、おから パン粉、豆乳、大根 ③人参、乳抜きマーガリン ④ベーコン、もやし コーン、インゲン ⑤あさり、小松菜、 うすあげ、しめじ ⑥オレンジ	①米②鶏肉、大根 人参、さつま揚げ こんにゃく、里芋、椎茸 厚揚げ、キヌサヤ ③イカ、にんにく芽 キャベツ、パプリカ 深葱 ④ひじき 茎わかめ、クルミ ⑤小松菜、人参、もやし
	栄養価	エネルギー 860kcal	エネルギー 868kcal	エネルギー 987kcal	エネルギー 935kcal	エネルギー 878kcal	エネルギー 876kcal	エネルギー 877kcal



\* 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 \*