＊　楠隼中学校・高等学校寄宿舎献立表　＊

平成　29 年　　10 月

		日	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6	7	8
朝食	献立名	①麦ごはん ②鶏肉の炒め物 ③大根の浅漬け ④青のりのすまし汁	①ごはん ②スタミナ炒め ③キャベツの甘酢漬け ④つみれ汁	①黒糖パン ②牛乳 ③ポークチャップ ④ベジタブルスープ	①ごはん ②牛肉とごぼうの炒め煮 ③ピーマンの昆布和え ④魚そうめん汁	①麦ごはん ②高野豆腐の煮物 ③ブロッコリーの香り和え ④味つけのり ⑤ほうれん草のみそ汁	①麦ごはん ②サケの塩焼き ③小松菜のお浸し ④さつま汁	①コッペパン ②牛乳 ③オムレツ ④ウインナーと野菜のソテー ⑤コーンポタージュ	①麦ご飯 ②豚肉とチンゲン菜の梅風味炒め ③キャベツの朝鮮漬け ④赤だし
	食品名	①米、麦②鶏肉 ピーマン、玉葱 人参③大根、人参 ④おさのり、豆腐 えのきたけ、椎茸	①米②豚肉 白菜、人参 玉葱、にんにくの芽 ③キャベツ、きゅうり 人参④魚すりみ 大根、しめじ ねぎ	①パン②牛乳 ③豚肉、玉葱 しめじ、ピーマン ④ほうれん草 人参、かぼちゃ セロリー	①米、麦②牛肉 うす揚げ、ごぼう 玉葱、こんにゃく 人参、インゲン ③キャベツ、ピーマン 昆布④かまぼこ 人参、筍、ねぎ	①米、麦②豚肉 高野豆腐 こんにゃく、人参 枝豆③ブロッコリー もやし、ゆず④のり ⑤うす揚げ、ほうれん草 えのきたけ	①米、麦②サケ ③小松菜、もやし うす揚げ④鶏肉 白菜、人参 ごぼう、さつま芋 ねぎ	①パン②牛乳 ③卵、玉葱、鶏肉 ④ウインナー、人参 もやし、パプリカ ﾍﾞｰｺﾝ、玉葱 ⑤コーン、玉葱 人参、パセリ	①米、麦②鶏肉 チンゲン菜、人参 ねり梅、レンコン 玉葱③キャベツ きゅうり④豆腐 深ねぎ、なめこ 大根、わかめ
	栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　637kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　664kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　631kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　631kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　666kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　659kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　635kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　638kcal
昼食	献立名	①麦ごはん ②牛乳 ③魚のスパイシー焼き ④ロースト野菜 ⑤はちみつドレッシングサラダ ⑥ひよこ豆と野菜のｽｰﾌﾟ						①ネギ塩豚丼 ②牛乳 ③もやしとインゲンのコクうま和え ④オクラのみそ汁	①麦ごはん ②牛乳 ③鶏肉の風味揚げ ④キャベツの炒め物 ⑤冬瓜のみそ汁 ⑥果物
	食品名	①米、麦②牛乳 ③ホキ④かぼちゃ レンコン⑤キャベツ きゅうり、パプリカ ｱｰﾓﾝﾄﾞ⑥ベーコン 玉葱、じゃが芋 人参、ガルバンゾー パセリ						①豚肉、玉葱 深ねぎ、キャベツ チンゲン菜②牛乳 ③もやし、インゲン 人参、カニフレーク カマボコ、ごま ねりごま④オクラ えのきたけ、わかめ	①米、麦②牛乳 ③鶏肉、青のり ④キャベツ、人参 もやし、ピーマン パプリカ⑤豆腐 冬瓜、えのきたけ ねぎ⑥ぶどう
	栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　951kcal						ｴﾈﾙｷﾞｰ　964kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　979kcal
夕食	献立名	①麦ごはん ②ビーフシチュー ③ごぼうサラダ ④果物	①吹き寄せおこわ ②魚マヨネーズ焼き ③切り干し大根の煮物 ④ごぼうと玉葱のみそ汁 ⑤果物	①麦ごはん ②ナスの肉みそ炒め ③わかめの和え物 ④タラのみそ汁 ⑤さつま芋の甘煮	①ごはん ②鶏肉のしょうが炒め ③胡麻ドレサラダ ④卵スープ ⑤ロースト大豆＆クルミ	①麦ごはん ②トンテキ ③焼き野菜 ④じゃが芋のきんぴら ⑤わかめのスープ	①昆布炊き込みごはん ②イカと大根の煮物 ③温奴の豚しゃぶのせ ④すまし汁	①麦ごはん ②鶏肉の香味焼き ③さつま芋添え ④コールスローサラダ ⑤秋のみそ汁	①ごはん ②豚肉と根菜のみそ煮 ③ほうれん草の和え物 ④海草の佃煮 ⑤吉野汁
	食品名	①米、麦②牛肉 豚肉、じゃが芋、玉葱 しめじ、ブロッコリー 人参、チーズ ③ごぼう、クルミ きゅうり、コーン ④梨	①米、もち米、鶏肉 人参、山菜、しめじ、栗 ②サワラ、玉葱、ねぎ 卵抜きマヨネーズ ③さつま揚げ、椎茸、昆布 切干大根、厚揚げ インゲン、里芋、人参 ④玉葱、ごぼう、深ねぎ こんにゃく⑤みかん	①米、麦②ナス 豚肉、キャベツ、冬瓜 玉葱、深ねぎ、ニラ ピーマン③わかめ もやし、コーン、きゅうり きゅうり④タラ うす揚げ、人参、大根 えのきたけ、ねぎ ⑤さつま芋、りんご	①米②鶏肉 玉葱、人参、もやし ｷｬﾍﾞﾂ、にんにくの芽 ③きゅうり、大根 ごまドレッシング コーン④卵、豆腐 人参、えのきたけ ねぎ⑤大豆 クルミ	①米、麦②豚肉 ③キャベツ、玉葱 人参④じゃが芋 ﾏｸﾞﾛ油漬け 人参、しめじ ピーマン、ごま油 ごま⑤わかめ えのきたけ、深ねぎ うずら卵、ごま油	①米、昆布、枝豆 ごま②いか、大根 人参、こんにゃく インゲン、里芋 さつま揚げ、椎茸 ③豆腐、豚肉 深ねぎ、④水菜 えのきたけ、人参 しめじ	①米、麦②鶏肉 深ねぎ③さつま芋 ④キャベツ コーン、きゅうり ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ⑤しめじ、人参 ごぼう、栗 ねぎ	①米②豚肉、大根 人参、ごぼう こんにゃく、里芋 ｲﾝｹﾞﾝ③ほうれん草 もやし④ひじき 茎わかめ、クルミ ⑤里芋、椎茸 うす揚げ、ねぎ
	栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　960kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　970kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　934kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　942kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　931kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　936kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　935kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　933kcal

＊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＊