

* 楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表 *



平成 29 年

10 月

		月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
朝食	献立名	①麦ごはん ②豚肉のマヨネーズ炒め ③わかめとじゃこのさっと煮 ④厚揚げのみそ汁	①米粉パン ②牛乳 ③スコッチエッグ ④鶏肉とキャベツのソテー ⑤コンソメスープ	①鶏そぼろごはん ②ひじきとコーンのサラダ ③豆腐のみそ汁	①ごはん ②納豆 ③豚肉と厚揚げのみそ炒め ④もずく汁	①麦ごはん ②牛肉のしぐれ煮 ③きゅうり浅漬け ④かんばち団子汁	①米粉パン ②牛乳 ③ジャム&マーガリン ④鶏肉とひよこ豆のトマト煮込み ⑤きのこのスープ	①ごはん ②厚焼き玉子 ③かつおみそ ④おむすびのり ⑤キャベツと玉ねぎのみそ汁
	食品名	①米、麦②豚肉 人参、玉葱、ブロッコリー 卵抜きマヨネーズ ③わかめ、しらす干し ④厚揚げ、小松菜 人参、ねぎ	①パン②牛乳 ③卵、玉葱、牛肉 豚肉④キャベツ 鶏肉、人参、コーン ⑤じゃが芋、玉葱 セロリー、しめじ パセリ	①米、麦、鶏肉 筍、枝豆 ②ひじき、コーン きゅうり③豆腐 人参、玉葱 小松菜	①米②納豆 ③豚肉、玉葱 人参、厚揚げ、ニラ キャベツ④もずく えのきたけ、ねぎ	①米、麦②牛肉 こんにゃく、深ねぎ 人参、インゲン ③きゅうり、大根 ④魚すりみ 白菜、しめじ ねぎ	①パン②牛乳 ③ジャム、マーガリン ④鶏肉、ガルバンゾー 玉葱、じゃが芋 マッシュルーム、トマト ピーマン⑤人参 えのきたけ、しめじ、レタス	①米②卵 ③マグロ油漬け ごぼう、ニラ ④のり⑤キャベツ 玉ねぎ、うす揚げ ねぎ
	栄養価	エネルギー 651kcal	エネルギー 690kcal	エネルギー 639kcal	エネルギー 666kcal	エネルギー 632kcal	エネルギー 646kcal	エネルギー 645kcal
昼食	献立名	①麦ごはん ②牛乳 ③手羽先のピリ辛揚げ ④春雨の酢の物 ⑤豆腐とニラのスープ					①ソース焼きそば ②牛乳 ③コブ・レタ・ニンジン・キュウリのサラダ ④さつま芋のキャラメル和え	①鶏の照り焼き丼 ②牛乳 ③鉄人サラダ ④ニラ玉みそ汁
	食品名	①米、麦②牛乳 ③鶏肉、ごぼう ④春雨、きゅうり 人参、コーン ⑤豆腐、玉葱 人参、椎茸 ニラ					①スパゲティ、豚肉 人参、玉葱 キャベツ、かまぼこ さつま揚げ、もやし ②牛乳③きゅうり ブロッコリー、パプリカ コブ・レタ・ニンジン・キュウリのサラダ ④さつま芋 乳抜きマーガリン	①米、鶏肉 キャベツ②牛乳 ③ひじき 人参、もやし きゅうり、ごま油 ④ニラ、卵 玉葱、しめじ
	栄養価	エネルギー 972kcal					エネルギー 958kcal	エネルギー 958kcal
夕食	献立名	①九州の恵み きのこごはん ②魚の西京焼き ③添え野菜 ④みたらし里芋 ⑤玉葱のみそ汁	①ごはん ②揚げ鶏のネギソース ③ツナじゃが ④梅肉和え ⑤豆乳みそ汁	①ごはん ②豚肉の角煮 ③大豆もやしのナムル ④ビーフンスープ ⑤果物	①麦ごはん ②鶏肉とカシューナッツの炒め ③かぼちゃのサラダ ④冬瓜のそぼろあんかけ ⑤あおさのみそ汁	①栗ごはん ②魚の幽庵焼き ③キャベツの和え物 ④豚肉と里芋のみそ汁 ⑤ナッツごぼう	①麦ごはん ②すき焼き風煮 ③野菜のごまだれ和え ④果物	①麦ごはん ②豚肉のマスタード焼き ③コーンとブロッコリーのソテー ④こんにゃくサラダ ⑤ほうれん草のスープ
	食品名	①米、麦 人参、こんにゃく 枝豆、椎茸、しめじ ②サワラ、ゆず ③キャベツ、玉葱 パプリカ、人参 ④里芋、白玉団子 ⑤うす揚げ、玉葱 わかめ、ねぎ	①米②鶏肉、深ねぎ ごま、ごま油 ③マグロ油漬け じゃが芋、玉葱 人参、こんにゃく 枝豆④もやし きゅうり、ねり梅 ⑤かぼちゃ、白菜 しめじ、ねぎ	①米②豚肉 うずら卵、チンゲン菜 ③もやし、ほうれん草 人参、ごま油 ④鶏肉、ビーフン キクラゲ、玉葱 ニラ ⑤パインアップル	①米、麦②鶏肉 カシューナッツ、椎茸 玉葱、人参、しめじ ピーマン③かぼちゃ きゅうり、玉葱 卵抜きマヨネーズ 人参、コーン④冬瓜 卵、枝豆⑤青のり 豆腐、えのきたけ	①米、栗、さつま芋 ②サワラ③キャベツ もやし、人参 卵抜きマヨネーズ ④豚肉、里芋、玉葱 うす揚げ⑤ごぼう くるみ、アーモンド	①米、麦②牛肉 豚肉、こんにゃく 人参、もやし、豆腐 玉葱、白菜 椎茸、深ねぎ ③キャベツ、コーン ほうれん草、きゅうり 人参、ごま、ねりごま ごま油④ぶどう	①米、麦②豚肉 卵抜きマヨネーズ ③コーン、人参 ブロッコリー、ペンネ ④こんにゃく、ワカメ 昆布、玉葱 きゅうり、パプリカ ⑤ほうれん草、ベーコン じゃが芋、玉葱
	栄養価	エネルギー 964kcal	エネルギー 980kcal	エネルギー 974kcal	エネルギー 966kcal	エネルギー 940kcal	エネルギー 935kcal	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 *