

# \* 楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表 \*

🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 平成 29年 11月

		月	火	水	木	金	土	日
		6	7	8	9	10	11	12
朝食	献立名	①麦ごはん ②さんまの甘露煮 ③小松菜のお浸し ④豚肉とさつまいのみそ汁	① <b>黒糖パン</b> ② <b>牛乳</b> ③鶏肉とひよこ豆のトマト煮込み ④ <b>菜果サラダ</b>	①鶏そぼろごはん ②きゅうりの昆布和え ③けんちん汁	①麦ごはん ②納豆 ③野菜炒め ④なめこ汁	①白ごはん ②豚肉と大根の旨煮 ③しそ味ひじき ④里芋のみそ汁	① <b>コッペパン</b> ② <b>牛乳</b> ③ <b>スコッチエッグ</b> ④ツナと小松菜のソテー ⑤コーンポタージュ	①白ごはん ②れんこんのカレー炒め ③白菜のおかか和え ④もずくのすまし汁
	食品名	①米、麦 ②サンマ ③小松菜、もやし ④豚肉、さつまいのきたけ、ねぎ	① <b>パン</b> ② <b>牛乳</b> ③鶏肉、ガルバンゾー 玉葱、じゃが芋 ピーマン、マッシュルーム トマト④ <b>みかん</b> キャベツ、きゅうり	①米、麦 鶏肉、筍、人参 ②きゅうり、昆布 ③豆腐、大根 人参、こんにやく 里芋、ねぎ	①米、麦②納豆 ③豚肉、キャベツ 人参、もやし 玉葱、ピーマン ④なめこ、豆腐 人参、ねぎ	①米②豚肉 さつまい、大根 人参、インゲン ③ひじき、しそ ④里芋、玉葱 小松菜	① <b>パン</b> ② <b>牛乳</b> ③ <b>卵</b> 、玉葱、牛肉 豚肉④小松菜 マクロ油漬け しめじ、人参 乳抜きマーガリン ⑤コーン、玉葱、パセリ	①米②豚肉、レンコン パプリカ、しめじ ピーマン③白菜 人参 ④もずく、小松菜 人参、えのきたけ
	※要項	エネルギー 648kcal	エネルギー 648kcal	エネルギー 646kcal	エネルギー 657kcal	エネルギー 645kcal	エネルギー 647kcal	エネルギー 645kcal
昼食	献立名	/	/	/	/	/	①麦ごはん ② <b>牛乳</b> ③ <b>酢豚</b> ④ほうれん草の中華和え ⑤春雨スープ	① <b>ペンネ・牛肉</b> <b>ときのこのラグー</b> <b>ソース</b> ② <b>牛乳</b> ③はちみつドレッシングサラダ ④ <b>さつまいケーキ</b>
	食品名	/	/	/	/	/	①米、麦② <b>牛乳</b> ③豚肉、人参 玉葱、筍、椎茸 ピーマン④ほうれん草 人参⑤玉葱 春雨、レタス ベーコン	①マカロニ、牛肉 豚肉、しめじ、エリンギ えのきたけ、玉葱 マッシュルーム ブロッコリー、 <b>牛乳</b> 乳抜きマーガリン② <b>牛乳</b> ④きゅうり、キャベツ コーン、パプリカ ④さつまい、 <b>卵</b> 、 <b>アーモンド</b>
	※要項						エネルギー 965kcal	エネルギー 954kcal
夕食	献立名	①九州の恵みごはん ②ちゃんこ鍋 ③ブロッコリーのおかかマヨ和え ④茎わかめの佃煮 ⑤ <b>果物</b>	①白ごはん ②魚のピリ辛焼き ③ <b>チャプチェ</b> ④ <b>卵スープ</b> ⑤ <b>ゴマ団子</b>	①白ごはん ②黒豚のスタート焼き ③じゃがバター ④ゆずドレッシングサラダ ⑤ラビオリスープ	①麦ごはん ②チキンの味噌ダレかけ ③ポイルキャベツ ④ほうれん草のひき肉炒め ⑤つみれ汁	①秋の香りごはん ② <b>魚のゴマダレ焼</b> ③ <b>ごぼうのきんぴら</b> ④わかめのみそ汁	①麦ごはん ②鶏肉とさつまいの煮物 ③冬瓜の梅肉和え ④ <b>高菜の炒め物</b> ⑤キャベツと玉葱のみそ汁	①麦ごはん ② <b>焼肉風野菜炒め</b> ③ <b>さっぱり和え</b> ④厚揚げのみそ汁 ⑤ <b>果物</b>
	食品名	①米、麦②鶏肉 玉葱、豆腐、里芋 人参、白菜、もやし 大根、かまぼこ タラ、厚揚げ ③ブロッコリー、鶏肉 卵抜きマヨネーズ ④ひじき、茎わかめ クルミ⑤ <b>キウイフルーツ</b>	①米②サワラ③牛肉 豚肉、筍、人参 椎茸、春雨、小松菜 白菜、 <b>ごま油</b> ④ <b>卵</b> 、玉葱 チンゲン菜 キクラゲ ⑤白玉団子、 <b>ごま</b>	①米②豚肉 卵抜きマヨネーズ ③じゃが芋、玉葱 パセリ、乳抜きマーガリン ④大根、きゅうり コーン、パプリカ 人参⑤ベーコン、パセリ ラビオリ、玉葱、人参 マッシュルーム、トマト	①米、麦②鶏肉 ③キャベツ ④豚肉、ほうれん草 大豆、もやし、人参 しめじ ⑤魚つみれ、人参 えのきたけ、ねぎ 厚揚げ	①米、麦、栗、人参 椎茸、えのきたけ しめじ、里芋 ② <b>サバ</b> 、 <b>ごま</b> ③豚肉、ごぼう 人参、インゲン、こんにやく ④うす揚げ、わかめ もやし、深ねぎ	①米、麦②鶏肉 さつまい、人参 こんにやく、厚揚げ、インゲン ③冬瓜、きゅうり 人参、ねり梅 ④高菜、しらす干し <b>ごま</b> 、 <b>ごま油</b> ⑤キャベツ 玉葱、ごぼう ねぎ	①米、麦②豚肉 キャベツ、ニラ 玉葱、人参、 <b>ごま</b> <b>ごま油</b> ③きゅうり 大根、人参 ④さつまい 厚揚げ、玉葱 深ねぎ ⑤ <b>オレンジ</b>
	※要項	エネルギー 950kcal	エネルギー 948kcal	エネルギー 949kcal	エネルギー 946kcal	エネルギー 965kcal	エネルギー 958kcal	エネルギー 941kcal

\* 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 \*