

# \* 楠隼中学校・高等学校寄宿舎献立表 \*

🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 平成 29年 11月

		月	火	水	木	金	土	日
		13	14	15	16	17	18	19
朝食	献立名	①麦ごはん ②肉豆腐 ③大根のレモン和え ④味つけのり ⑤ごぼうのみそ汁	①米粉パン ②牛乳 ③ブルーベリージャム ④粒マスタードソテー ⑤白花豆のポタージュ	①白ごはん ②鶏ごぼうの旨煮 ③ツナと納豆の油みそ ④豆腐のみそ汁	①白ごはん ②かつお腹皮みりん漬け ③ひじきの煮物 ④キャベツのみそ汁	①麦ごはん ②豚肉のしぐれ煮 ③梅干し&つぼ漬け ④吉野汁	①コッペパン ②牛乳 ③オムレツ ④ジャーマンポテト ⑤ジュリアンスープ	①白ごはん ②焼きししゃも ③五目煮 ④里芋とうす揚げのみそ汁
	食品名	①米、麦②豚肉 キクラゲ、人参、豆腐 玉葱、キャベツ、こんにゃく 深ねぎ③大根、きゅうり ④のり⑤ごぼう えのきたけ、白菜 うす揚げ、ねぎ	①パン②牛乳③ジャム ④ウインナー、人参 ブロッコリー、カリフラワー パプリカ⑤ガルバンゾー 玉葱、パセリ 乳抜きマーガリン 白花豆、牛乳	①米②鶏肉、ごぼう こんにゃく、人参 里芋、枝豆 ③納豆、マゴ油漬け ④豆腐、玉葱 えのきたけ、深ねぎ	①米②カツオ ③ひじき、鶏肉 大豆、人参 うす揚げ、こんにゃく 枝豆④玉葱 キャベツ、もやし ねぎ	①米、麦②豚肉 人参、こんにゃく インゲン、深ねぎ ③梅干し、つぼ漬け ④大根、人参 レンコン、うす揚げ 椎茸、ねぎ	①パン②牛乳 ③卵、ほうれん草 ④じゃが芋、玉葱 ③ベーコン、玉葱 人参、セロリー、キャベツ	①米②ししゃも ③鶏肉、人参 ごぼう、こんにゃく 筍、枝豆、昆布 さつま揚げ④里芋 白菜、うす揚げ 人参、深ねぎ
	*要項*	エネルギー 645kcal	エネルギー 630kcal	エネルギー 635kcal	エネルギー 642kcal	エネルギー 638kcal	エネルギー 624kcal	エネルギー 657kcal
昼食	献立名	/	/	/	/	/	①焼きおにぎり ②牛乳 ③ちゃんぽん ④パンパンジー風サラダ ⑤果物	①親子丼 ②牛乳 ③春雨の酢の物 ④水菜のすまし汁 ⑤果物
	食品名	/	/	/	/	/	①米②牛乳 ③中華めん、豚肉 かまぼこ、イカ、エビ キクラゲ、キャベツ もやし、玉葱、人参 深ねぎ、コーン④鶏肉 もやし、きゅうり、人参 ごま、ねりごま⑤みかん	①米、鶏肉、卵 人参、玉葱 椎茸、ねぎ②牛乳 ③春雨、人参、わかめ きゅうり、ごま、ごま油 ④水菜、えのきたけ はんぺん ⑤りんご
	*要項*						エネルギー 942kcal	エネルギー 938kcal
夕食	献立名	①白ごはん ②ナポリタンチキン ③きのこのソテー ④マカロニサラダ ⑤じゃが芋のスープ	①コーンと枝豆ごはん ②魚の照り焼き ③ほうれん草のごま和え ④豚肉と根菜のみそ汁 ⑤果物	①麦ごはん ②野菜入りブルコギ ③揚げ餃子 ④ピリ辛きゅうり ⑤中華風豆乳スープ	①麦ごはん ②手羽先のガーリックダレ ③ドレッシングサラダ ④鮭ときのこのバター醤油 ⑤トマトと卵のスープ	①ガーリックピラフ ②魚の香草焼 ③焼き野菜 ④海草サラダ ⑤洋風みそ汁	①白ごはん ②かぼちゃのそぼろ煮 ③花野菜のみそマヨ和え ④小魚の佃煮 ⑤豆まめみそ汁	①ハヤシライス ②さつま芋のコロコロサラダ ③フルーツポンチ
	食品名	①米②鶏肉、玉葱 ピーマン 乳抜きマーガリン ③えのきたけ、マッシュルーム しめじ、エリンギ④マカロニ 玉葱、コーン、きゅうり 人参、卵抜きマヨネーズ ⑤ウインナー、じゃが芋 玉葱、キャベツ	①米、コーン、枝豆 ②サワラ ③ほうれん草、人参 しめじ、えのきたけ ごま、ねりごま ④豚肉、大根、人参 厚揚げ こんにゃく、さつま芋 ねぎ⑤りんご	①米、麦②豚肉 しめじ、人参 玉葱、チンゲン菜 ごま油 ③豚肉、鶏肉 、キャベツ、ニラ 玉葱、ごま④きゅうり 人参、昆布⑤白菜 もやし、しめじ、ニラ、ごま油	①米、麦②鶏肉 ③きゅうり、アーモンド コーン④鮭、玉葱、人参 しめじ、えのきたけ 乳抜きマーガリン ⑤玉葱、トマト 卵、パセリ	①米、麦、鶏肉 玉葱、人参、コーン グリーンピース マッシュルーム②サワラ ③かぼちゃ、パプリカ ④わかめ、きゅうり キャベツ、人参 ⑤ほうれん草 玉葱、ベーコン	①米②かぼちゃ 人参、玉葱、鶏肉 こんにゃく、厚揚げ ③ブロッコリー、コーン カリフラワー 卵抜きマヨネーズ ④高菜、しらす干し ⑤豆腐、うす揚げ 大豆、大根、人参、ねぎ	①米、牛肉、玉葱 人参、しめじ グリーンピース ②さつま芋、枝豆 パプリカ 卵抜きマヨネーズ ③バナナ、もも みかん、白玉団子
	*要項*	エネルギー 934kcal	エネルギー 942kcal	エネルギー 931kcal	エネルギー 948kcal	エネルギー 965kcal	エネルギー 960kcal	エネルギー 952kcal

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