

# \* 楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表 \*











 平成 29 年 12 月

		月	火	水	木	金	土	日
						1	2	3
朝食	献立名					①ごはん ②厚焼き卵 ③鶏肉の黒こしょう炒め ④豆腐のみそ汁	①コッペパン ②牛乳 ③ポークチャップ ④ブロッコリーサラダ ⑤野菜スープ	①ごはん ②サンマの甘露煮 ③白菜の香り 和え ④小松菜のみそ汁
	食品名					①米②卵 ③玉葱、鶏肉 レンコン、人参 ピーマン④豆腐、白菜 えのきたけ、ねぎ	①パン②牛乳 ③豚肉、玉葱 しめじ、ピーマン ④ブロッコリー コーン、パプリカ ⑤ベーコン、人参 ほうれん草、玉葱	①米②サンマ ③白菜、わかめ きゅうり、人参 ④小松菜、玉葱 うす揚げ、ねぎ
	栄養価	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 624kcal	エネルギー 638kcal	エネルギー 640kcal
昼食	献立名	/	/	/	/	/	①ごはん ②牛乳 ③焼き肉 ④おしんこサラダ ⑤里芋のみそ汁	①麦ごはん ②牛乳 ③油淋鶏 ④もやしとほうれん草のナムル ⑤中華コーンスープ
	食品名	/	/	/	/	/	①米②牛乳 ③豚肉、キャベツ にんにくの芽、玉葱 人参、ごま油 ごま④つぼ漬け きゅうり、人参 ⑤里芋、うす揚げ 深ねぎ	①米、麦②牛乳 ③鶏肉、深ねぎ 卵、ごま油④もやし ほうれん草、人参 ごま ⑤豆腐、人参 椎茸、コーン チンゲン菜
	栄養価							エネルギー 976kcal
夕食	献立名					①麦ごはん ②手羽先のコンク焼き ③イカとピーマンのバターソテー ④かみかみサラダ ⑤ジュリアンスープ	①麦ごはん ②魚のネギソース ③レンコンの香り炒め ④春雨サラダ ⑤豆乳キムチスープ	①ごはん ②すき焼き風煮 ③ひじきのさっぱり和え ④果物
	食品名					①米、麦②鶏肉 ③イカ、ピーマン インゲン、キャベツ パプリカ、深ねぎ 乳抜きマーガリン④大豆 人参、きゅうり、コーン アーモンド、ごま、ねりごま ⑤白菜、じゃが芋 人参、パセリ、玉葱	①米、麦②サバ 深ねぎ③レンコン ニラ、ごま油④春雨 きゅうり、人参 キャベツ⑤豚肉 白菜キムチ、もやし しめじ、ねぎ	①米②牛肉 豚肉、豆腐、こんにゃく 人参、もやし、玉葱 白菜、椎茸、深ねぎ ③ひじき、コーン 人参、きゅうり ④みかん
	栄養価	エネルギー cal	エネルギー cal	エネルギー cal	エネルギー cal	エネルギー 944kcal	エネルギー 935kcal	エネルギー 921kcal

\* 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 \*