

* 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 |
|----|-----|---|---|---|--|--|---|--|
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 朝食 | 献立名 | ①ごはん ②千草焼き ③茎わかめと豚肉炒め ④うす揚げのみそ汁 | ①米粉パン ②牛乳 ③ベーコンとほうれん草のバター醤油ソテー ④さつま芋ポタージュ | ①麦ごはん ②イワシの梅煮 ③竹輪とピーマンのみそ炒め ④けんちん汁 | ①ごはん ②レンコンのカレー炒め ③人参ともやしのごまドレ和え ④大豆入りみそ汁 | ①麦ごはん ②五目煮 ③クルミ入り油みそ ④えのきのすまし汁 | ①黒糖パン ②牛乳 ③豚肉のオニオンソテー ④ひよこ豆と野菜のスープ | ①ごはん ②鶏そぼろの生姜炒め ③セロリの甘酢和え ④厚揚げのみそ汁 |
| | 食品名 | ①米②卵、人参 鶏肉、玉葱、ほうれん草 ③茎わかめ、豚肉 レンコン、人参 ピーマン④玉葱 うす揚げ、もやし ねぎ | ①パン②牛乳 ③ベーコン、ほうれん草 パプリカ、人参、玉葱 乳抜きマーガリン ④さつま芋、玉葱 パセリ、乳抜きマーガリン | ①米、麦②イワシ ③竹輪、玉葱 人参、もやし、ピーマン ④鶏肉、豆腐、大根 こんにゃく、ねぎ | ①米②レンコン 豚肉、人参、玉葱 ピーマン③人参 もやし、ごま ④じゃが芋 うす揚げ、大豆 ねぎ | ①米、麦②鶏肉 さつま揚げ、大豆 人参、厚揚げ 昆布、こんにゃく 枝豆③クルミ ④豆腐、えのきたけ 椎茸、ねぎ | ①パン②牛乳 ③豚肉、しめじ ピーマン、玉葱 ④ガルバンゾー、人参 ベーコン、じゃが芋 玉葱、パセリ | ①米②鶏肉、椎茸 枝豆、キャベツ 人参、玉葱 ③セロリ、白菜 ④かぼちゃ、厚揚げ 深ねぎ、わかめ |
| | 栄養価 | エネルギー 642kcal | エネルギー 621kcal | エネルギー 644kcal | エネルギー 637kcal | エネルギー 646kcal | エネルギー 632kcal | エネルギー 624kcal |
| 昼食 | 献立名 | / | / | / | / | / | ①中華丼 ②牛乳 ③ピリ辛キャベツ ④春雨スープ | ①卵とじうどん ②牛乳 ③ブロッコリーのおかかマヨ和え ④りんごとさつま芋の甘煮 |
| | 食品名 | / | / | / | / | / | ①米、麦、豚肉 イカ、玉葱、人参 筍、白菜、椎茸 チンゲン菜②牛乳 ③キャベツ、人参 昆布④春雨 キヌサヤ、キクラゲ もやし、ごま油 | ①うどん、豚肉、白菜 さつま揚げ、かまぼこ 人参、玉葱、うす揚げ ねぎ、椎茸、卵 ②牛乳③ブロッコリー マグロ油漬け 卵抜きマヨネーズ ④りんご、さつま芋 |
| | 栄養価 | / | / | / | / | / | エネルギー 928kcal | エネルギー 926kcal |
| 夕食 | 献立名 | ①高菜チャーハン ②魚のチリマヨ揚げ ③中華サラダ ④タンメンスープ | ①ごはん ②チキン南蛮 ③ポイルキャベツ ④チンゲン菜のソテー ⑤かぶとわかめのみそ汁 | ①麦ごはん ②青椒肉絲 ③カクテキ ④レタスのスープ ⑤杏仁豆腐 | ①ごはん ②豚肉のんにく醤油炒め ③落花生の煮物 ④ほうれん草の木の美和え ⑤吉野汁 | ①コーンピラフ ②鮭の豆乳クリームかけ ③ドレッシングサラダ ④マロニースープ ⑤果物 | ①麦ごはん ②鶏肉のから揚げ ③添え野菜 ④小松菜の煮びたし ⑤もずくのみそ汁 | ①ごはん ②豚肉と大根の煮物 ③キャベツのレモン和え ④手作りふりかけ ⑤きのこのみそ汁 |
| | 食品名 | ①米、麦、高菜漬け 豚肉、しらす干し 玉葱、人参②サバ 深ねぎ、パセリ 卵抜きマヨネーズ ③キャベツ、小松菜 パプリカ、ごま油 ④タンメン、玉葱 キクラゲ、チンゲン菜 | ①米②鶏肉、卵 タルタルソース ③キャベツ ④チンゲン菜、人参 うす揚げ ⑤かぶ、わかめ 白菜、玉葱 | ①米、麦②牛肉 豚肉、筍、ピーマン パプリカ、ごま油 オイスターソース ③大根、人参 昆布④レタス、玉葱 人参、ベーコン、しめじ ⑤牛乳 | ①米②豚肉、玉葱 キャベツ、人参 インゲン③落花生 枝豆、こんにゃく、筍 ④ほうれん草、もやし アーモンド、ごま油 ごま⑤大根、人参 里芋、うす揚げ 椎茸、ねぎ | ①米、麦、ウインナー コーン、玉葱、人参 グリーンピース②サケ 玉葱、しめじ、小松菜 チーズ③キャベツ きゅうり、パプリカ ④マロニー、椎茸 玉葱、チンゲン菜 ⑤みかん | ①米、麦③鶏肉 ③ブロッコリー、玉葱 人参、パプリカ 卵抜きマヨネーズ ④小松菜、人参 うす揚げ⑤もずく かぶ、水菜、ねぎ | ①米②豚肉、大根 人参、ごぼう、里芋 こんにゃく、インゲン ③キャベツ、きゅうり ④シラス 青さのり、ごま ⑤えのきたけ、豆腐 しめじ、ねぎ |
| | 栄養価 | エネルギー 964kcal | エネルギー 958kcal | エネルギー 943kcal | エネルギー 932kcal | エネルギー 902kcal | エネルギー 932kcal | エネルギー 912kcal |

* 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 *