



楠井中学校・高等学校寄宿舎献立表



あけましておめでとう

あけましておめでとう

平成

30年

1月

		月	火	水	木	金	土	日
		8	9	10	11	12	13	14
朝食	献立名	①サケ茶漬け ②卵焼き ③大根の浅漬け ④昆布だし汁 ⑤果物	①ホットドッグ ②牛乳 ③野菜スープ	①ごはん ②牛肉のしぐれ煮 ③ほうれん草のお浸し ④うすあげのみそ汁	①麦ごはん ②豚肉の甘辛炒め ③梅干し&つぼ漬け ④キャベツのみそ汁	①ごはん ②イワシの梅煮 ③がめ煮 ④白菜のみそ汁	①麦ごはん ②にらの卵とじ ③ウインナーソーテー ④しそひじき ⑤つみれ汁⑥果物	①ごはん ④のり ②納豆 ③キャベツとベーコンの炒め物 ⑤なめこのみそ汁
	食品名	①米、麦、サケ あられ、のり ②卵 ③大根、人参 ④ミツバ、椎茸 人参、昆布茶 ⑤バナナ	①パン、ウインナー キャベツ、玉葱 ②牛乳 ③豚肉、じゃが芋 人参、玉葱、セロリ	①米②牛肉、豚肉 こんにやく、人参 深ねぎ、インゲン ③ほうれん草、もやし ④うすあげ、椎茸 白菜、葱	①米、麦②豚肉 厚揚げ、玉葱、人参 椎茸、インゲン ③梅干し、つぼ漬け ④キャベツ、葱 人参、里芋	①米②イワシ、梅 ③鶏肉、人参、大根 こんにやく、キヌサヤ さつま揚げ、椎茸 ④白菜、人参 しめじ、葱	①米、麦②卵 人参、筍、ニラ ③ウインナー④ひじき ⑤魚すり身、うすあげ えのきたけ、人参 葱⑥りんご、もも	①米 ②納豆 ③キャベツ、もやし ベーコン、人参、コーン ④のり⑤なめこ 豆腐、葱
	栄養価	エネルギー 658kcal	エネルギー 627kcal	エネルギー 649kcal	エネルギー 644kcal	エネルギー 663kcal	エネルギー 668kcal	エネルギー 663kcal
昼食	献立名	①クロワッサン ②牛乳 ③ポテトグラタン ④タコライス風サラダ ⑤マカロニスーブ					①じゃこチャーハン ②牛乳 ③北海道ラーメン ④春巻き ⑤もやしのナムル	①カレーピラフ ②牛乳 ③チキンソーテー ④フロッコリーの黒こしょう炒め ⑤レタスのスーブ
	食品名	①パン②牛乳③玉葱 ベーコン、じゃが芋 しめじ、ブロッコリー チーズ、牛乳④豚肉 玉葱、パプリカ、キャベツ カリフラワー、コーンフレーク ⑤マカロニ、セロリ 人参、コーン、玉葱					①米、しらす干し、人参 深ねぎ、玉葱②牛乳 ③中華めん、ホタテ イカ、豚肉、葱、コーン キャベツ、人参、白湯 乳抜きマーガリン④豚肉 筍、玉葱、ごま油、春雨 人参⑤もやし、ニラ、ごま油	①米、麦、ウインナー 玉葱、人参、グリーンピース ②牛乳③鶏肉 ④じゃが芋、パプリカ ブロッコリー、玉葱 乳抜きマーガリン ⑤レタス、玉葱 人参、しめじ
	栄養価	エネルギー 936kcal					エネルギー 987kcal	エネルギー 924kcal
夕食	献立名	①ハヤシライス ②ひよこ豆のアンチョビサラダ ③果物	①ごはん ②チキンカツみそだれ ③添え野菜 ④きんぴら炒め ⑤豆乳みそ汁	①麦ごはん ②魚のねぎ塩焼き ③じゃが芋の旨煮 ④梅和え ⑤きのこのみそ汁	①ごはん ②麻婆南瓜 ③シューマイ ④中華サラダ ⑤わかめスーブ	①おこわ ②キビナゴの風味揚げ ③塩だれ和え ④豆腐のスーブ ⑤果物	①親子丼 ②ししゃもフライ ③きゅうりの酢の物 ④あさりのみそ汁 ⑤コンソメスーブ	
	食品名	①米、牛肉、豚肉 玉葱、人参、マッシュルーム グリーンピース②ブロッコリー ガルバンゾー、豆乳 さつま芋、コーン 卵抜きマヨネーズ ③オレンジ キウイフルーツ	①米 ②鶏肉、パン粉 ③ブロッコリー、キャベツ ④ちくわ、ごぼう 人参、こんにやく 枝豆⑤じゃが芋 人参、しめじ、ニラ わかめ、豆乳	①米、麦②サバ 深ねぎ③豚肉 じゃが芋、人参 玉葱、こんにやく、枝豆 さつま揚げ④小松菜 人参、もやし、梅 ⑤えのきたけ、葱 しめじ、玉葱	①米②豚肉 かぼちゃ、人参、筍 玉葱、ニラ、ごま油 ③豚肉、玉葱、パン粉 ④パプリカ、きゅうり こんにやく、ごま油 もやし⑤わかめ、葱 人参、えのきたけ、うずら卵	①米、もち米、豚肉 人参、筍、椎茸 オイスターソース ②キビナゴ ③もやし、ごま油 じゃが芋、ニラ④豆腐 人参、玉葱、葱 ⑤パイナップル	①米、鶏肉、卵 玉葱、人参、椎茸 カマボコ、葱 ②ししゃも、パン粉 ③きゅうり、わかめ ④あさり、小松菜 えのきたけ、人参	①米、麦②豚肉 玉葱、人参③人参 スパゲティ、枝豆 桜えび④カリフラワー きゅうり、コーン、豆乳 パプリカ、卵抜きマヨネーズ ⑤ベーコン、玉葱 しめじ、セロリ、パセリ
	栄養価	エネルギー 935kcal	エネルギー 920kcal	エネルギー 929kcal	エネルギー 988kcal	エネルギー 930kcal	エネルギー 928kcal	エネルギー 925kcal

* 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 *