

楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表



平成

30 年

1 月

		月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝 食	献立名	①ごはん ②ブリ照り焼き ③豚肉とチンゲン菜のみそ炒め ④青のりのすまし汁	①コッペパン ②牛乳 ③スコッチエッグ ④ほうれん草のソテー ⑤コーンポタージュ	①ゆかりごはん ②鶏肉の五目煮 ③白菜のおかか和え ④冬瓜のみそ汁	①ごはん ②サンマのみぞれ煮 ③竹輪と高菜の炒め物 ④もやしのみそ汁	①麦ごはん ②豚肉とレンコンの明太子炒め ③里芋のみそ煮 ④魚そうめん汁	①黒糖パン ②牛乳 ③ポトフ ④マカロニサラダ	①ごはん ②塩ニン肉炒め ③さっぱり和え ④小松菜のみそ汁
	食品名	①米②ブリ ③豚肉、チンゲン菜 キャベツ、もやし 玉葱、人参 ④青のり、豆腐 椎茸	①パン ②牛乳 ③卵、豚肉、牛肉 パン粉、玉葱 ④ベーコン、ほうれん草 ⑤コーン、玉葱 人参、パセリ、牛乳	①米、ゆかり②鶏肉 人参、じゃが芋 厚揚げ、昆布、枝豆 こんにやく③白菜 人参、鰹節④冬瓜 しめじ、小松菜	①米 ②サンマ 大根③高菜漬け 竹輪、豚肉、人参 ④もやし、じゃが芋 人参、わかめ	①米、麦 ②豚肉、明太子 人参、インゲン レンコン③里芋 枝豆④魚すり身、葱 えのきたけ、人参	①パン②牛乳③豚肉 じゃが芋、人参、玉葱 セロリ、ブロッコリー キャベツ④卵抜きマヨネーズ マカロニ、きゅうり 玉葱、人参、コーン	①米 ②豚肉、チンゲン菜 もやし、人参、玉葱 ニラ③レンコン きゅうり④里芋 小松菜、人参
	栄養価	エネルギー 656kcal	エネルギー 623kcal	エネルギー 620kcal	エネルギー 668kcal	エネルギー 667kcal	エネルギー 629kcal	エネルギー 639kcal
昼 食	献立名						①麦ごはん ②牛乳 ③魚のユリソース ④チンゲン菜のソテー ⑤スーミータン ⑥果物	①ごはん ②牛乳 ③鶏肉のスパイシー焼き ④ロースト野菜 ⑤こんにやくサラダ ⑥きのこスープ
	食品名						①米、麦②牛乳 ③ホキ、ごま油 ④ホネ、ごま油 深ねぎ④チンゲン菜 ベーコン、もやし、パプリカ 人参⑤卵、コーン 玉葱、人参、ニラ キクラゲ⑥オレンジ	①米②牛乳 ③鶏肉④かぼちゃ さつま芋⑤こんにやく 玉葱、わかめ、コーン ブロッコリー⑥人参 ベーコン、玉葱、セロリ しめじ、えのきたけ
	栄養価						エネルギー 946kcal	エネルギー 997kcal
夕 食	献立名	①さつま黒もちごはん ②サバの竜田揚げ ③大根のゆず和え ④白玉だんご汁 ⑤みたらし里芋	①麦ごはん ②豚肉の和風ソース ③カマボコともやしの炒め物 ④呉汁 ⑤果物	①麦ごはん ②鶏肉の唐揚げ ③ポイル野菜 ④切干大根の炒め煮 ⑤タラのみそ汁	①ごはん ②豚肉のしょうが炒め ③みそマヨネーズ和え ④根菜のすまし汁 ⑤果物	①炊き込みごはん ②魚の黄金焼き ③キャベツのゆかり和え ④みそけんちん汁 ⑤芋と豆のかりんとう	①ごはん ②おろしハンバーグ ③人参の甘煮 ④ほうれん草の和え物 ⑤石狩汁	①麦ごはん ②マクロとナッツの炒め物 ③豆腐の豆板醤ソース ④キャベツの中華和え ⑤ビーフンスープ
	食品名	①米、もち米、黒米 ごま ②サバ③ゆず 大根、人参、きゅうり ④鶏肉、人参 白菜、もやし、春菊 白玉餅⑤里芋	①米、麦 ②豚肉、玉葱 ③カマボコ、人参 キャベツ、もやし コーン、卵抜きマヨネーズ ④大豆、葱 人参、大根 ⑤ボンカン	①米、麦②鶏肉 ③キャベツ ④筍、切干大根 人参、さつま揚げ ⑤タラ、うすあげ 大根、葱 えのきたけ	①米②豚肉、人参 キャベツ、インゲン 玉葱③もやし 人参、ほうれん草 卵抜きマヨネーズ ④冬瓜、水菜 ごぼう、うすあげ ⑤パイナップル	①米、麦、鶏肉 椎茸、しめじ、人参 こんにやく、枝豆②サワラ 人参、卵抜きマヨネーズ ③キャベツ、ゆかり、ごま ④豆腐、大根 人参、葱 ⑤さつま芋、大豆	①米②豚肉、おから 玉葱、パン粉、豆乳 大根、葱③人参 ④ほうれん草、人参 えのきたけ、ねりごま 深ねぎ、しめじ キャベツ	①米、麦②マクロ カシューナッツ、パプリカ 玉葱、インゲン、ごま油 ③豆腐、深ねぎ ④キャベツ、昆布 ごま油⑤ビーフン ベーコン、卵 人参、ニラ
	栄養価	エネルギー 990kcal	エネルギー 891kcal	エネルギー 923kcal	エネルギー 920kcal	エネルギー 925kcal	エネルギー 928kcal	エネルギー 964kcal

* 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 *