

楠井中学校・高等学校寄宿舎献立表



平成 30 年

1 月

		月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
朝食	献立名	①ごはん ②鶏肉とひじきの煮物 ③クルミの油みそ ④キャベツとしめじのみそ汁	①米粉パン ②牛乳 ③オムレツ ④オニオンスープ	①ごはん ②いり豆腐 ③ちりめんの炒り煮 ④白菜のみそ汁	①ごはん ②納豆 ③豚肉と茎わかめのみそ汁 ④えのきたけのみそ汁	①麦ごはん ②マグロと大根の炒り煮 ③豚みそ④のり ⑤豆腐のすまし汁	①コッペパン ②牛乳 ③ミートボールのケチャップ煮 ④菜果サラダ	①鮭ごはん ②ほうれん草の和え物 ③里芋のみそ汁
	食品名	①米②鶏肉、ひじき 大豆、人参、枝豆 こんにやく、うすあげ ③クルミ、鰹節 ④キャベツ、葱 人参、しめじ	①パン②牛乳 ③卵、卵抜きマヨネーズ ベーコン、じゃが芋 乳抜きマーガリン ほうれん草④玉葱 豚肉、人参、パセリ	①米②豆腐、豚肉 人参、キクラゲ 玉葱、枝豆 甜麺醬③しらす干し ごま④白菜 人参、大根	①米②納豆 ③豚肉、大根 人参、こんにやく 茎わかめ、インゲン ④こまつな、人参 えのきたけ	①米、麦 切干大根、枝豆 ②マグロ油漬け 人参、さつま揚げ ③豚肉、ニラ 人参④のり⑤豆腐 わかめ、葱	①パン②牛乳 ③豚肉、パン粉、玉葱 人参、じゃが芋 ブロッコリー、ガルバンゾー トマト④みかん キャベツ、きゅうり	①米、麦、サケ 卵、枝豆 ②白菜、ゆず、人参 ほうれん草 ③里芋、うすあげ 人参、水菜
	栄養価	エネルギー 666kcal	エネルギー 620kcal	エネルギー 664kcal	エネルギー 614kcal	エネルギー 623kcal	エネルギー 628kcal	エネルギー 644kcal
昼食	献立名	①ビビンバ ②牛乳 ③水餃子のスープ ④ゴマ団子					①豚ごぼう丼 ②牛乳 ③小松菜の和え物 ④大豆入りみそ汁	①シーフードカレー ②牛乳 ③フレンチドレッシングサラダ ④フルーツゼリー
	食品名	①米、麦、牛肉、豚肉 キムチ、ほうれん草、人参 筍、もやし、卵、ごま油 ②牛乳③豚肉、鶏肉 オイスターソース、卵 ごま油、もやし、キクラゲ 玉葱、人参、ニラ④ごま					①米、麦、豚肉 ごぼう、人参、うす揚げ こんにやく、枝豆②牛乳 ③小松菜、もやし、人参 卵抜きマヨネーズ④大豆 かぼちゃ、わかめ キャベツ、人参、葱	①米、麦、人参、イカ えび、ホタテ、グリーンピース 玉葱、ヤングコーン ②牛乳③ブロッコリー きゅうり、パプリカ ④パイン、みかん キウイフルーツ
	栄養価	エネルギー 993kcal					エネルギー 998kcal	エネルギー 974kcal
夕食	献立名	①ガーリックピラフ ②スイートポテトシチュー ③花野菜のマスタードサラダ ④ヨーグルト	①麦ごはん ②スタミナ炒め ③じゃが芋のマヨ和え ④もやしとわかめのみそ汁 ⑤果物	①ごはん ②手羽先のんにく焼き ③カツオと人参のしりしり ④ミックスサラダ ⑤赤だし	①麦ごはん ②魚の蒲焼き ③鶏肉と里芋の煮物 ④れんこんの甘酢漬 ⑤はんぺんのすまし汁	①炊き込みごはん ②鶏肉のゆずみそ焼き ③浅漬 ④タラのみそ汁 ⑤果物	①ごはん ②魚のなめこあんかけ ③じゃが芋青のり揚げ ④ブロッコリーの香和え ⑤根菜のみそ汁	①麦ごはん ②回鍋肉 ③もやしのナムル ④タンメンスープ ⑤果物
	食品名	①米、麦、ベーコン、玉葱 人参、セロリ、グリーンピース ②鶏肉、さつま芋 玉葱、しめじ、枝豆 牛乳、乳抜きマーガリン ③ブロッコリー、コーン パプリカ、カリフラワー 卵抜きマヨネーズ④ヨーグルト	①米、麦②豚肉 人参、玉葱、キャベツ にんにくの芽 ③じゃが芋、きゅうり 人参、玉葱、ハム 卵抜きマヨネーズ ④もやし、わかめ 小松菜⑤いちご	①米②鶏肉 ③カツオ油漬け じゃが芋、ニラ 人参④キャベツ きゅうり、パプリカ ⑤豆腐、葱 なめこ、わかめ	①米、麦②サバ ③鶏肉、里芋、人参 こんにやく、厚揚げ インゲン、椎茸 ④レンコン、大根 ⑤魚すり身、卵白 水菜、えのきたけ	①米、カツオ油漬け 人参、椎茸、ごぼう 枝豆、筍②鶏肉 ゆず③白菜 人参④タラ うすあげ、小松菜 えのきたけ、人参 ⑤りんご	①米②サワラ なめこ、大根 人参、葱 ③じゃが芋、青のり ④ブロッコリー、もやし 人参⑤鶏肉 厚揚げ、ごぼう 白菜、人参	①米、麦 ②豚肉、玉葱、人参 キャベツ、ピーマン 甜麺醬③きゅうり もやし、ごま、ごま油 ④ワンタン皮、玉葱 ベーコン、人参、キクラゲ ニラ⑤みかん
	栄養価	エネルギー 987kcal	エネルギー 923kcal	エネルギー 930kcal	エネルギー 928kcal	エネルギー 925kcal	エネルギー 925kcal	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 *