



* 楠隼中学校・高等学校寄宿舍予定献立表 *

2025年

12月



曜日		月	火	水	木	金	土	日
日		1	2	3	4	5	6	7
朝食	献立名	① 白ご飯 ② 納豆 ③ 大豆の五目煮 ④ えのきのみそ汁	① コッパパン ② コーヒー牛乳 ③ 牛肉コロッケ・ブロッコリー ④ もちもちスープ ⑤ リンゴジャム	① 白ご飯 ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 里芋のみそ汁 ④ ふりかけ	① ちょこつと豚丼 ② えのきたけのみそ汁 ③ 高菜漬け ④ 野菜ジュース	① 白ご飯 ② 黒豚入り野菜炒め ③ わかめのみそ汁 ④ 梅干し	① 白ご飯 ② 白身フライ ③ 豚肉のしぐれ煮 ④ 白菜のみそ汁	① 白ご飯 ② 豚肉のマヨソース炒め ③ 椎茸のみそ汁 ④ ひじきのり
	食品名	① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・棒天・大豆 人参・厚揚げ・インゲン こんにゃく ④ えのきたけ・小松菜	① 小麦 ⑤りんご ② コーヒー牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ パーコン・おじゃがもちボール 人参・玉葱・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・大根・れんこん 人参・竹輪・こんにゃく インゲン・椎茸 ③ 里芋・しめじ・葉ねぎ ④ ごま	① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ 高野豆腐 ② えのきたけ・うす揚げ・深葱 ③ 高菜 ④ 人参・小松菜・ケール・ブドウ	① 米 ② 豚肉・キャベツ・人参 もやし・ピーマン ③ うす揚げ・わかめ 葉ねぎ ④ 梅干し	① 米 ② 小麦・たら ③ 豚肉・しめじ・人参 玉葱 ④ 白菜・南瓜・小ねぎ	① 米 ② 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ③ 椎茸・えのきたけ ④ のり
	カロリー 塩分	632kcal/2.9g	657kcal/3.3g	594kcal/2.4g	658kcal/3.4g	603kcal/3.0g	724kcal/3.8g	729kcal/3.5g
昼食	献立名	<p>風邪予防に とりたい栄養素と食べ物</p>					① ビビンバ ② 牛乳 ③ 玉葱のみそ汁 ④ アセロラゼリー	① 皿うどん ② 牛乳 ③ きゅうりの漬物 ④ 豆腐とにらのスープ
	食品名	<p>丈夫な体をつくる</p> <p>たんぱく質</p> <p>肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品</p>					① 米・豚肉・白菜キムチ ほうれん草・もやし 人参 ② 牛乳 ③ 玉葱・人参・小松菜 ④ アセロラゼリー	① チャーメン・豚肉 いか・竹輪・ピーマン キャベツ・玉葱 もやし・椎茸 ② 牛乳 ③ きゅうり ④ 厚揚げ・わかめ・葉ねぎ
	カロリー 塩分						1017kcal/4.4g	722kcal/3.5g
夕食	献立名	① 白ご飯 ② 鶏肉のハーブ揚げ ③ ほうれん草のおひたし ④ 糸蒲鉾のすまし汁	① 白ご飯 ② みそキムチ炒め ③ がね ④ トッポギスープ	① 白ご飯 ② とり天・天つゆ ③ ほうれん草のおかか和え ④ キャベツのみそ汁	① 白ご飯 ② ケバブチキン ③ ウィンナーと野菜の炒め物 ④ ペイザンヌスープ	① 白ご飯 ② アジフライ ③ 添え野菜 ④ けんちん汁	① 白ご飯 ② 麻婆豆腐 ③ 中華スープ ④ 揚げ餃子	① 白ご飯 ② 豚肉のステーキソース ③ 添え野菜 ④ 厚揚げとわかめのみそ汁
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ ほうれん草・もやし 糸かまぼこ・人参 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・キャベツ・ピーマン 玉葱・しめじ・もやし にんにくの芽 白菜キムチ ③ さつま芋・ごぼう・小麦 人参・南瓜 ④ トッポギ・人参・ほうれん草	① 米 ② 小麦・鶏肉 ③ ほうれん草・白菜 人参・かつお節 ④ キャベツ・えのきたけ にら	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ・ウィンナー ピーマン ④ 人参・セロリ・玉葱 じゃが芋	① 米 ② 鰯・小麦 ③ ほうれん草・人参 コーン ④ 豆腐・人参・こんにゃく 里芋・葉ねぎ	① 米 ② 豚ミンチ・大豆ミート 深葱・豆腐・厚揚げ 高野豆腐・玉葱 枝豆・椎茸 ③ ほうれん草・きくらげ・人参 ④ 豚肉・キャベツ 玉葱・にら	① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ・玉葱 ピーマン ④ 厚揚げ・わかめ 葉ねぎ
	カロリー 塩分	936kcal/2.4g	868kcal/2.7g	1035kcal/4.5g	829kcal/2.7g	907kcal/1.9g	972kcal/2.9g	854kcal/3.0g
日		8	9	10	11	12	13	14
朝食	献立名	① 白ご飯 ② 五目炒め煮 ③ はんぺんのすまし汁 ④ ふりかけ	① 白ご飯 ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ なめこ汁	① 白ご飯 ② 黒豚肉じゃが ③ キャベツのみそ汁 ④ しそ味ひじき	① 白ご飯 ② いわしのみぞれ煮 ③ ほうれん草とベーコンのソテー ④ 青のりのみそ汁	① 白ご飯 ② 黒豚のケチャップ煮 ③ わかめのみそ汁 ④ ひじきのり	① コッパパン ② 牛乳 ③ オムレツ&ウィンナー ④ コーンポタージュ ⑤ ブルーベリージャム	① 白ご飯 ② ハンバーグ ③ 添え野菜 ④ ごぼう団子のみそ汁
	食品名	① 米 ② 豚肉・レンコン・ごぼう さつま揚げ・人参 玉葱・きぬさや ③ はんぺん・えのきたけ・水菜 ④ ごま	① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆 人参・厚揚げ・竹輪 こんにゃく・インゲン ④ なめこ・豆腐・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・じゃが芋・人参 玉葱・インゲン ③ 油揚げ・キャベツ 人参・葉ねぎ ④ ひじき	① 米 ② いわし ③ ほうれん草・ベーコン ピーマン ④ 青のり・豆腐 えのきたけ・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・玉葱・じゃが芋 ブロッコリー・人参 ③ わかめ・しめじ 小ねぎ ④ のり	① 小麦 ② 牛乳 ③ 鶏卵・ほうれん草・豚肉 ④ コーン・人参・玉葱 枝豆 ⑤ ブルーベリー	① 米 ② 鶏肉・豚肉・玉葱 ③ ブロッコリー・ピーマン ④ つみれ団子・大根 人参・葉ねぎ
	カロリー 塩分	624kcal/2.8g	717kcal/3.0g	700kcal/3.5g	667kcal/3.2g	625kcal/2.9g	773kcal/4.2g	645kcal/2.7g
昼食	献立名	<p>強い抗酸化作用で体を守る</p> <p>ビタミンA ビタミンC ビタミンE</p>					① 豚キムチ丼 ② 牛乳 ③ おしんこサラダ ④ タンメンスープ	① ナポリタンパゲッティ ② 牛乳 ③ イタリアンサラダ ④ コロコロ野菜スープ
	食品名	<p>もうすぐ冬休み！ 早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけま しょう。</p>					① 米・豚肉・玉葱・もやし 白菜・にんにくの芽 白菜キムチ ② 牛乳 ③ つば漬け・もやし キャベツ・人参 ④ ワンタン・玉葱・小松菜・人参	① 小麦・玉葱・ピーマン 鶏肉・えび ② 牛乳 ③ ピーマン・カリフラワー コーン ④ パーコン・大根・人参 玉葱・枝豆
	カロリー 塩分						927kcal/3.7g	867kcal/3.9g
夕食	献立名	① 白ご飯 ② サーモンフライ・タルタルソース ③ 添え野菜 ④ しめじのみそ汁	① 白ご飯 ② トンテキ ③ 春雨の和え物 ④ 小松菜のみそ汁	① 白ご飯 ② チキンカツ ③ ポテトサラダ ④ 根菜のみそ汁	① 白ご飯 ② すき焼き風煮 ③ 春巻き	① 白ご飯 ② 鶏肉のから揚げ ③ 添え野菜 ④ 厚揚げのみそ汁	① 白ご飯 ② 鶏肉のにんにく焼き ③ かぼちゃサラダ ④ ビーフンスープ	① 白ご飯 ② 野菜入りプルコギ ③ 朝鮮漬け風和え物 ④ 玉葱のみそ汁
	食品名	① 米 ② 小麦・鮭 ③ ピーマン・ほうれん草 コーン ④ うす揚げ・しめじ わかめ・小ねぎ	① 米 ② 豚肉 ③ 春雨・アスパラガス ピーマン ④ 小松菜・里芋	① 米 ② 小麦・鶏肉 ③ じゃが芋・人参 きゅうり・コーン ④ 豚肉・ごぼう・里芋 人参・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・牛肉・マロニー もやし・人参・玉葱 白菜・深葱・えのき こんにゃく・焼き豆腐 ③ 小麦・豚肉・人参 玉葱・キャベツ 椎茸	① 米 ② 鶏肉・小麦 ③ ブロッコリー・ピーマン コーン ④ 厚揚げ・キャベツ 葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉 ③ 南瓜・玉葱・きゅうり ④ ビーフン・ベーコン きくらげ・玉葱 にら	① 米 ② 豚肉・しめじ・ピーマン 玉葱・キャベツ・もやし ③ 白菜・きゅうり・人参 塩昆布 ④ 玉葱・人参・小松菜
	カロリー 塩分	1022kcal/3.9g	1040kcal/4.5g	1043kcal/2.8g	1033kcal/3.3g	1015kcal/4.0g	933kcal/3.2g	808kcal/3.6g

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*



*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*