

＊ 楠隼中学校・高等学校寄宿舎献立表 ＊ 2025年 4月

	曜日	月	火	水	木	金	土	日
	日	14	15	16	17	18	19	20
朝食	献立名	① ごはん ② 豚肉とごぼうの炒め煮 ③ わかめのみそ汁 ④ ふりかけ	① コッペパン、ジャム ② さつま芋のオムレツ ③ コーヒー牛乳 ④ 野菜スープ	① ごはん ② 豚肉の炒め物 ③ 納豆 ④ もずくのみそ汁	① ミニマーボー丼 ② お麩のみそ汁 ③ 白菜の甘酢漬け	① オムライス ② ウインナー ③ オニオンスープ	① ごはん ② 肉野菜炒め ③ わかめのみそ汁 ④ ふりかけ	① ごはん ② ちくわの炒め物 ③ ハンバーグ ④ うす揚げのみそ汁
	食品名	① 米 ② 豚肉、ごぼう こんにゃく 人参、きぬさや ③ わかめ、筍、葱 ④ ごま	① パン、いちご ② さつま芋、鶏卵 ③ コーヒー牛乳 ④ ウインナー、玉葱 人参、キャベツ じゃが芋	① 米 ② 豚肉、小松菜 人参、玉葱 ③ 納豆 ④ もずく、葱 えのきたけ	① 米、豆腐、鶏肉 玉葱、葱 高野豆腐 ② 麩、深葱 えのきたけ ③ 白菜、人参	① 米、鶏卵、枝豆 ② ウインナー ③ 玉葱、マカロニ	① 米 ② 豚肉、もやし キャベツ、人参 玉葱、ピーマン ③ わかめ、なめこ、葱 ④ ふりかけ	① 米 ② ちくわ、豚肉 れんこん、人参 きぬさや ③ 鶏肉、玉葱、豚肉 ④ うす揚げ、玉葱、葱
	カロリー 塩分	616kcal/2.6g	620kcal/3.4g	729kcal/3.1g	620kcal/2.4g	1041kcal/6.4g	654kcal/3.9g	700kcal/3.0g
昼食	献立名	キャベツ 春キャベツ ・巻きがゆるく、ふんわりした丸形 ・内部は黄緑色 ・葉はやわらかく、生食向き 冬キャベツ ・巻きがかたく、扁平な形 ・内部は白っぽい ・葉はかたく、加熱調理向き ケールという植物から生まれたアブラナ科の野菜。原産地はヨーロッパの地中海や大西洋の沿岸とされ、紀元前から、古代ギリシャやローマで薬草として利用されてきました。日本には江戸時代にオランダから伝わりましたが、当初は鑑賞用で、食用として栽培されるようになったのは、洋食文化が普及した明治時代以降のことです。冷涼な気候を好むことから、産地や品種を変えて、春キャベツ・夏秋キャベツ・冬キャベツと年間を通して生産されています。栄養面では、骨の健康に関わるビタミンK、抗酸化作用のあるビタミンC、腸内環境を整える食物繊維のほか、市販の胃腸薬にも含まれるビタミン様物質「ビタミンU」を多く含みます。ビタミンUは、キャベツから発見されたので「キャベジン」とも呼ばれ、胃腸の粘膜を正常に保つ働きがあります。					① 筍ごはん ② 鶏肉と厚揚げの甘辛炒め ③ 里芋のみそ汁	① 野菜ラーメン ② 半ライス ③ チョコプリン
	食品名						① 米、筍、人参、枝豆 ② 鶏肉、キャベツ 厚揚げ、深葱 人参、しめじ にんにくの芽 ③ 里芋、玉葱、葱	① 麺、人参、豚肉、葱 かまぼこ、もやし キャベツ、コーン ② 米 ③ チョコプリン
	カロリー 塩分						880kcal/5.4g	856kcal/3.8g
夕食	献立名	① ごはん ② サーモンチーズフライ ③ 白菜の和え物 ④ 南瓜のみそ汁	① ごはん ② 鶏肉のマーメレード焼き ③ ブロッコリーの香味炒め ④ きくらげのスープ	① ごはん ② 鶏てん ③ 天つゆ ④ ごまドレサラダ ⑤ しめじのみそ汁	① ごはん ② 鶏肉のハーブ焼き ③ マセドアンサラダ ④ 厚揚げのみそ汁	① ごはん ② ハンバーグ ③ ブロッコリー ④ フライドポテト ⑤ 魚ソーメン汁	① ごはん ② アジフライ ③ 添え野菜 ④ 根菜のみそ汁	① ごはん ② すき焼き風煮 ③ 鉄人サラダ
	食品名	① 米 ② サケ、チーズ ③ 白菜、胡瓜、人参 ④ 南瓜、わかめ、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ ブロッコリー ベーコン、ピーマン ④ きくらげ、人参 ほうれん草	① 米 ② 鶏肉 ③ 天つゆ ④ キャベツ、コーン 胡瓜、人参、ごま ⑤ しめじ、豆腐、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ じゃが芋、人参 胡瓜、コーン ④ 厚揚げ、葱 しめじ	① 米 ② 牛肉、豚肉、玉葱 ③ ブロッコリー ④ じゃが芋 ⑤ かまぼこ 人参、水菜	① 米 ② アジ ③ キャベツ、人参 ごま ④ 豚肉、人参、葱 さつま芋、ごぼう	① 米 ② 豚肉、マロニー 人参、白菜、深葱 えのきたけ、豆腐 こんにゃく ③ ひじき、パプリカ ほうれん草
	カロリー 塩分	974kcal/4.3g	999kcal/4.6g	976kcal/3.4g	1002kcal/2.9g	975kcal/4.0g	986kcal/3.3g	986kcal/3.4g
日		21	22	23	24	25	26	27
朝食	献立名	① ごはん ② 筑前煮 ③ カップ納豆 ④ 白菜のみそ汁	① ホットドッグ ② コーヒー牛乳 ③ 鶏肉のトマト煮	① ごはん ② さつま揚げの炒め物 ③ わかめのみそ汁 ④ しそ味ひじき	① ごはん ② 里芋と大根そぼろ煮 ③ もやしのみそ汁 ④ ふりかけ	① ごはん ② ひじきの煮物 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 味付けのり	① ごはん ② ちくわのきんぴら炒め ③ 玉子焼き ④ 豆腐のみそ汁	① あんぱん ② 牛乳 ③ プリン
	食品名	① 米 ② 鶏肉、人参、椎茸 厚揚げ、きぬさや こんにゃく、ちくわ ③ 納豆 ④ 白菜、うす揚げ、葱	① パン、玉葱 ウインナー ② コーヒー牛乳 ③ 鶏肉、玉葱、枝豆 じゃが芋、トマト	① 米 ② 豚肉、さつま揚げ 筍、人参、きぬさや ③ 豆腐、わかめ、葱 ④ しそ味ひじき	① 米 ② 里芋、大根、人参 枝豆、鶏肉 ③ もやし、玉葱、にら ④ ごま	① 米 ② 鶏肉、ひじき、大豆 人参、ちくわ、枝豆 こんにゃく ③ 豆腐、ほうれん草 ④ 味付けのり	① 米 ② ちくわ、ごぼう 枝豆、人参 こんにゃく ③ 鶏卵 ④ 豆腐、小松菜	① パン ② 牛乳 ③ プリン
	カロリー 塩分	751kcal/3.1g	757kcal/3.6g	653kcal/3.2g	636kcal/2.3g	622kcal/2.6g	639kcal/2.8g	453kcal/0.6g
昼食	献立名	食べているときは… 寮食が始まります！ あせらず、よくかんで 味わっていただきましょう					① きつねうどん ② 炊き込みごはん ③ 白菜のピリリ和え	
	食品名						① 麺、うす揚げ、葱 天かす、わかめ ② 米、鶏肉、ごぼう 椎茸、こんにゃく うす揚げ、人参、筍 ③ 白菜、人参、昆布	
	カロリー 塩分						854kcal/5.2g	
夕食	献立名	① ごはん ② トンテキ ③ キャベツの和え物 ④ 豆苗のみそ汁	① ごはん ② 鶏肉の唐揚げ ③ ドレッシングサラダ ④ 大根のみそ汁	① パエリア風ライス ② シーフードシチュー ③ 甘夏みかんのサラダ	①* ごはん ② 鶏肉のチリソース ③ 春雨の酢の物 ④ だんご汁	① チキンカレー ② もやしの中華和え	① ごはん ② 野菜入りプルコギ ③ 春巻き ④ トッポギスープ	
	食品名	① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ、人参 カリフラワー ④ 麩、豆苗 えのきたけ	①* 鶏肉 ③ キャベツ、アスパラ パプリカ ④ 大根、葱 わかめ	① 米、枝豆、人参 コーン、パプリカ ② アサリ、エビ、牛乳 ベーコン、人参 じゃが芋、しめじ 玉葱、ほうれん草 ③ 胡瓜、ブロッコリー みかん、パプリカ	① 米 ② 鶏肉、深葱 ③ 春雨、胡瓜 コーン ④ さつま芋、白菜 人参、うす揚げ、葱	① 米、鶏肉、人参 じゃが芋、枝豆 りんご、玉葱 ② もやし、コーン キャベツ	① 米 ② 豚肉、しめじ、玉葱 キャベツ、ピーマン ③ 豚肉、春雨、玉葱 人参、キャベツ ④ トッポギ、人参 にら	
	カロリー 塩分	1062kcal/4.0g	1105kcal/4.1g	975kcal/5.4g	1057kcal/3.6g	1008kcal/5.4g	1040kcal/3.5g	

＊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＊