



* 楠隼中学校・高等学校寄宿舎献立表 *

2025年

5月



曜日		月	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11	
朝 食	献立名	新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやす い時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中 症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっ かりとて体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。	① ごはん ② ポークチャップ ③ カリフラワーの和え ④ ほうれん草のみそ汁	① ミニマーボー丼 ② 太刀魚団子のスープ ③ きゅうりの漬物	① ごはん ② 五目きんぴら ③ もずくのすまし汁 ④ ふりかけ	① ごはん ② いわしの甘露煮 ③ わかめのみそ汁 ④ 鶏そぼろふりかけ	① ごはん ② 豚肉のマヨソース炒め ③ カップ納豆 ④ 椎茸のみそ汁		
	食品名		① 米 ② 豚肉・玉葱・ピーマン ③ カリフラワー ④ かぼちゃ・ほうれん草	① 米・鶏肉ミンチ・豆腐 玉葱・枝豆・ ② 太刀魚団子・人参 白身魚と牛蒡のつみれ ③ きゅうり	① 米 ② 豚肉・千切りごぼう 人参・きぬさや こんにやく ③ もずく・えのき・深葱 ④ ごま	① 米 ② いわし ③ わかめ・豆腐・葉ねぎ ④ 鶏肉・鶏軟骨	① 米 ② 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ③ 納豆 ④ 干し椎茸・薄揚げ 深ねぎ		
	カロリー 塩分		720kcal/2.8g	661kcal/2.5g	597kcal/g	619kcal/2.9g	793kcal/3.3g		
昼 食	献立名	 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。						① 鶏肉の照り焼き丼 ② キャベツの香味和え ③ だご汁	
	食品名	まずは、脳のエネルギー源となる糖質 を多く含むものを！  食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめ です。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。 						① 揚げチャーメン・豚肉 いか・かまぼこ・竹輪 ピーマン・キャベツ 玉葱・もやし・干し椎茸 ② きゅうり ③ おじゃがもちボール 人参・青梗菜 ④ 710kcal/4.1g	① 鶏肉の照り焼き丼 ② キャベツの香味和え ③ だご汁
	カロリー 塩分							964kcal/3.6g	
夕 食	献立名		① ごはん ② 豚肉のハーブ焼き ③ キャベツのソテー ④ 青のりのすまし汁	① ごはん ② 鶏肉のみそキムチ炒め ③ 大根のナムル ④ コーンとハムのスープ	① ごはん ② 野菜入りブルコギ ③ 春巻き ④ 玉葱のみそ汁	① ごはん ② メンチカツ ③ イカと青梗菜の塩炒め ④ 中華スープ	① ごはん ② 鶏肉のにんにく焼き ③ イタリアンサラダ ④ ビーフンスープ	① ごはん ② 豚肉のしょうが炒め ③ 春雨の和え物 ④ もやしのみそ汁	
	食品名		① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ・ウインナー ピーマン ④ 青のり・はんぺん 干し椎茸	① 米 ② 鶏肉・キャベツ きくらげ・玉葱・しめじ にんにくの芽・白菜 ③ 千切り大根・人参 きゅうり ④ ロースハム・コーン チンゲン菜	① 米 ② 豚肉・しめじ・ピーマン 玉葱・キャベツ・もやし ③ 豚肉・春雨・玉葱 人参・キャベツ ④ 玉葱・人参・ほうれん草	① 米 ② 牛肉・豚肉・玉葱 ③ いか・青梗菜・人参 ④ 鶏ささみ・玉葱・にら	① 米 ② 鶏肉 ③ ビーマン・キャベツ きゅうり ④ ベーコン・ビーフン きくらげ・玉葱・にら	① 米 ② 豚肉・玉葱・キャベツ 人参・インゲン ③ 春雨・アスパラガス パプリカ ④ もやし・玉葱・小ねぎ	
	カロリー 塩分		921kcal/3.1g	884kcal/4.1g	1073kcal/g	947kcal/3.6g	941kcal/3.9g	1397kcal/2.5g	
日		12	13	14	15	16	17	18	
朝 食	献立名	① ごはん ② ごぼうの炒め煮 ③ なめこ汁 ④ しそ味ひじき	① たて割りパン ② 牛乳 ③ 粗挽きウインナー ④ パンプキンポタージュ ⑤ ツナマヨ	① ごはん ② 筑前煮 ③ 青梗菜のみそ汁 ④ 味付けのり	① ごはん ② 豚肉のしぐれ煮 ③ 南瓜のみそ汁 ④ ふりかけ	① ちよつこ豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁	① ごはん ② 肉じゃが ③ キャベツのみそ汁	① ごはん ② サバ味噌煮 ③ ほうれん草とコーンのソテー ④ うす揚げのみそ汁	
	食品名	① 米 ② 豚肉・ごぼう・人参 こんにやく・きぬさや ③ なめこ・豆腐・葉ねぎ ④ ひじき・アユ・しその実	① 米 ② 牛乳 ③ ウインナー ④ かぼちゃ・玉葱 おじゃがもちボール ⑤ マグロ・玉葱・鶏卵	① 米 ② 鶏肉・大根・人参 竹輪・こんにやく・ごぼう いんげん・椎茸 ③ 青梗菜・里芋 ④ のり	① 米 ② 豚肉・しめじ・人参 玉葱・いんげん ③ かぼちゃ・青梗菜 ④ ごま	① 米・豚肉・こんにやく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのき	① 米 ② 豚肉・じゃが芋・人参 玉葱・いんげん ③ キャベツ・厚揚げ 葉ねぎ	① 米 ② 鯖 ③ ほうれん草・ウインナー コーン ④ うす揚げ・人参・にら	
	カロリー 塩分	649kcal/g	905kcal/4.6g	551kcal/2.5g	621kcal/2.7g	601kcal/2.8g	638kcal/3.1g	699kcal/3.1g	
昼 食	献立名	 食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。						① 焼きそば ② コロッケ ③ 野菜スープ	
	食品名	おにぎり → おにぎり+みそ汁 → おにぎり+みそ汁+卵焼き 						① 豚肉・キャベツ 人参 ② じゃがいも・鶏肉 玉葱 ③ 白菜・玉葱・人参 ほぐしきさみ	
	カロリー 塩分							798kcal/7g	
夕 食	献立名	① ごはん ② ハンバーグ ③ ブロッコリー ④ ベーコンスープ	① ポークカレー ② 福神漬け ③ 海藻サラダ	① ごはん ② 鶏肉のから揚げ ③ 添え野菜 ④ うす揚げのみそ汁	① ごはん ② トンテキ ③ もやしの梅和え ④ 白菜のみそ汁	① ごはん ② いわしの甘たれかけ ③ ブロッコリーソテー ④ さつま汁	① ごはん ② 豚肉グリル(ステーキソース) ③ もやしの塩だれ和え ④ あおさのすまし汁	① シーフードドリア ② ドレッシングサラダ	
	食品名	① 米 ② 豚肉・牛肉・玉葱 ③ ブロッコリー ④ ベーコン・人参 キャベツ	① 米・豚肉・人参・玉葱 じゃが芋・枝豆 ② タルタルソース ③ 海藻サラダ・きゅうり サラダこんにやく コーン	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ ④ うす揚げ・わかめ 人参・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉 ③ もやし・キャベツ 練り梅 ④ 白菜・人参・小ねぎ	① こめ ② 片口いわし ③ ブロッコリー・コーン ④ 鶏肉・里芋・人参 厚揚げ・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・りんご ③ もやし・人参 ④ あおさ・豆腐・干し椎茸	① 米・ベーコン・あさり いか・マッシュルーム 玉葱・人参・枝豆 チーズ・牛乳 ② コーン	
	カロリー 塩分	870kcal/2.9g	948kcal/6.5g	1078kcal/g	909kcal/3.8g	1004kcal/3.4g	929kcal/6.4g	1027kcal/6.5g	

*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*

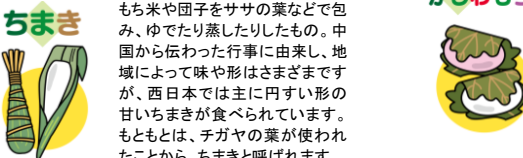


* 楠隼中学校・高等学校寄宿舎献立表 *

2025年

5月



	曜日	月	火	水	木	金	土	日	
	日	19	20	21	22	23	24	25	
朝食	献立名	① ごはん ② レンコンのそぼろ炒め ③ 椎茸のみそ汁 ④ しそ味ひじき	① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ オニオンスープ	① ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け	① ごはん ② 豚肉のスタミナ炒め ③ つみれのみそ汁	① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ	① ごはん ② 竹輪のきんぴら炒め ③ かぼちゃのみそ汁 ④ ひじきのり	① オムライス ② あらびきウインナー ③ ジュリアンスープ	
	食品名	① 米 ② 鶏ミンチ・れんこん 人参・にら ③ かぼちゃ・椎茸・葉ねぎ ④ ひじき・しその実・キアヌ	① パン ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵 ④ ほうれん草・ベーコン コーン ⑤ 玉葱	① 米 ② 里芋・大根・人参・枝豆 鶏ひき肉 ③ 豆腐・わかめ・葉ねぎ ④ 高菜	① 米 ② 豚肉・人参・玉葱 キャベツ・にんにくの芽 ③ 白身魚と牛蒡のつみれ 干し椎茸・葉ねぎ	① 米・牛肉・玉葱・りんご マッシュルーム ② 大根 ③ きゅうり・パプリカ ピーマン	① 米 ② 竹輪・ごぼう・人参 枝豆・こんにゃく ③ かぼちゃ・白菜 小ねぎ ④ ひじき・のり	① 米・鶏卵・ケチャップ ② あらびきウインナー ③ にんにくの芽	
	カロリー 塩分	572kcal/2.6g	822kcal/3.6g	579kcal/3.9g	634kcal/4.3g	716kcal/5.3g	534kcal/3.0g	752kcal/5.5g	
昼食	献立名	 端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。					① 豚キムチ丼 ② 大根のゆず和え ③ 筍のみそ汁	① ごはん ② 野菜ラーメン ③ つば漬け	
	食品名	 ちまき もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。 かしわもち あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。					① 米・豚肉・もやし・玉葱 にんにくの芽 ② 大根・おろし生ゆず ③ 竹の子・えのき 葉ねぎ ③ おじゃがもちボール 人参・青梗菜	① 米 ② ちゃんぽん麺・もやし 焼き豚・かまぼこ 人参・キャベツ 葉ねぎ・コーン ③ 大根	
	カロリー 塩分	別名で「菖蒲の節句」ともいひ、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。					847kcal/3.5g	816kcal/4.4g	
夕食	献立名	① ごはん ② とり天 ③ 胡瓜とわかめの酢の物 ④ 根菜のみそ汁	① ごはん ② 青椒肉絲 ③ 揚げごようざ ④ 中華スープ	① ごはん ② 魚のチリソース ③ 野菜の炒め物 ④ ベーコンスープ	① ごはん ② 豚肉の韓国風味増付け焼き ③ キャベツの浅漬け ④ じゃが芋のみそ汁	① ごはん ② 鶏肉のバーベキューソース ③ マヨネーズサラダ ④ 里芋のみそ汁	① ごはん ② 鶏肉と厚揚げの甘辛炒め ③ カリフラワーサラダ ④ 豆腐のみそ汁	① ごはん ② 焼肉 ③ ピリ辛きゅうり ④ わかめスープ	
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ きゅうり・人参・わかめ ④ 豚肉・中揚げ・人参 里芋・大根・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・しめじ・竹の子 ピーマン・干し椎茸 ③ 豚肉・キャベツ・玉葱 にら ④ おじゃがもちボール 人参・玉葱・青梗菜	① 米 ② あじ ③ さつまあげ・キャベツ ピーマン ④ ベーコン・人参・玉葱 にら	① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ・人参 刻み昆布 ④ じゃがいも・人参 小ねぎ	① 米 ② 鶏肉・りんご・玉葱 裏ごし人参 ③ ごぼう・切り干し大根 きゅうり・人参 ④ 里芋・豆腐・人参 葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉・キャベツ・人参 厚揚げ・深葱・しめじ カリフラワー 赤パプリカ・コーン ④ 豆腐・わかめ・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・キャベツ・ごま 人参・インゲン ③ きゅうり・人参 ささめ昆布 ④ わかめ・えのき 葉ねぎ	
	カロリー 塩分	1176kcal/5.4g	985kcal/3.5g	974kcal/3.5g	1012kcal/4.4g	1080kcal/3.9g	897kcal/4.4g	925kcal/3.7g	
日		26	27	28	29	30	31		
朝食	献立名	① ごはん ② 豚肉と筍の高菜炒め ③ カップ納豆 ④ もずくのみそ汁	① コッペパン ② 牛乳 ③ ハンバーグ ④ ももちスープ ⑤ リンゴジャム	① ごはん ② 豚肉のしぐれ煮 ③ わかめのみそ汁 ④ 味付けのり	① ごはん ② ふわとたまご&ウインナー ③ つみれ汁 ④ ひじきのり	① 鶏そぼろごはん ② 即席漬け ③ しめじのみそ汁	① ごはん ② カレーじゃが ③ なめこ汁		
	食品名	① 米 ② 豚肉・竹の子・人参 たかな漬 ③ 大豆 ④ もずく・里芋・葉ねぎ	① パン ② 牛乳 ③ 鶏肉・豚肉・玉葱 ④ ベーコン・玉葱・人参 唐辛子ボール	① 米 ② 豚肉・こんにゃく・人参 玉葱・いんげん ③ 里芋・わかめ・葉ねぎ ④ のり	① 米 ② 鶏卵・粗挽きウインナー ケチャップ ③ 玉葱・太刀魚団子 にら ④ ひじき・のり	① 鶏ミンチ・竹の子 椎茸・枝豆・人参 ② きゅうり ③ しめじ・豆腐・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・じゃがいも 枝豆・人参・玉葱 ③ なめこ・豆腐・葉ねぎ		
	カロリー 塩分	707kcal/3.0g	646kcal/3.5g	601kcal/2.6g	1126kcal/5.3g	594kcal/3.0g	654kcal/3.2g	kcal/g	
昼食	献立名	春にはおいしい お豆がたくさん とれます。旬の 味を楽しみま しょう。	①  大豆 「大豆は、春にはおいしいお豆がたくさんとれます。旬の味を楽しみましょう。」	②  枝豆 「枝豆は、春にはおいしいお豆がたくさんとれます。旬の味を楽しみましょう。」	③  枝豆 「枝豆は、春にはおいしいお豆がたくさんとれます。旬の味を楽しみましょう。」	④  枝豆 「枝豆は、春にはおいしいお豆がたくさんとれます。旬の味を楽しみましょう。」	① ごはん ② 鶏肉のしょうが炒め ③ きゅうりの漬物 ④ 里芋のみそ汁	① 米 ② 鶏肉・玉葱・キャベツ 人参・いんげん ③ きゅうり・人参 ④ 里芋・玉葱・葉ねぎ	
	食品名								
	カロリー 塩分	707kcal/3.0g	646kcal/3.5g	601kcal/2.6g	1126kcal/5.3g	594kcal/3.0g	654kcal/3.2g	kcal/g	
夕食	献立名	① ごはん ② 鶏肉と厚揚げの煮物 ③ キビナゴのかりかりフライ ④ 赤だし	① ごはん ② サーモントライ・ブロッコリー ③ 厚揚げの煮物 ④ お麩のみそ汁	① ごはん ② 肉豆腐 ③ ほうれん草の香りしめじ ④ 白菜のみそ汁	① ごはん ② チキンカツ味増だけ ③ さつま芋のコロコロサラダ ④ けんちん汁	① ごはん ② 鶏肉のスパイシー焼き ③ 人参しりしり ④ あさりのみそ汁	① ごはん ② 魚の塩麹焼き ③ 五目きんぴら ④ ほうれん草のみそ汁		
	食品名	① 米 ② 鶏肉・じゃがいも 厚揚げ・人参・玉葱 こんにゃく ③ キビナゴ ④ 豆腐・なめこ・葉ねぎ	① 米 ② 鮭・ブロッコリー・ごま タルタルソース ③ 鶏肉・厚揚げ・人参 じゃが芋・棒天・椎茸 こんにゃく・いんげん ④ 渦巻鮭・白菜・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・椎茸・人参 玉葱・焼き豆腐・白菜 こんにゃく・深葱 ③ ほうれん草・人参 もやし・おろし生ゆず ④ 白菜・うす揚げ・葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉 ③ さつま芋・きゅうり レーズン ④ 豆腐・大根・人参 こんにゃく・里芋 葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉 ③ 人参・干切り大根 くろしおパック・にら ④ あさり・大根・なめこ 葉ねぎ	① 米 ② さわら ③ 豚肉・ごぼう・人参 あおさ・豆腐・干し椎茸 ④ かぼちゃ・ほうれん草		
	カロリー 塩分	1020kcal/4.3g	1183kcal/4.2g	795kcal/3.4g	1020kcal/3.7g	986kcal/4.1g	802kcal/5.7g	kcal/g	

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*