



* 楠隼中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 *

2025年

7月



曜日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6	
朝 食	献立名	① コッパパン ② 牛乳 ③ オムレツ & 黒豚ウインナー ④ コーンポタージュ	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 そぼろごはん ② 野菜サラダ ③ じゃが芋のみそ汁 ④ 梅干し	① 白ご飯 ② 肉野菜炒め ③ わかめのみそ汁 ④ 梅干し	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	① 白ご飯 ② 白身魚フライ ③ 豚肉のしぐれ煮 ④ 白菜のみそ汁	
	食品名	① 小麦 ② 牛乳 ③ 鶏卵 ・ほうれん草 ウインナー ④ コーン・おじゃがもちボール 玉葱・枝豆・ 牛乳	① 米 ② 豚肉・大根・れんこん 人参・竹輪・こんにやく いんげん・椎茸 ③ 里芋・しめじ・葉ねぎ ④ ごま	① 米・豚ミンチ・人参 竹の子・枝豆 ② カリフラワー・人参 ③ じゃが芋・油揚げ 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・キャベツ・人参 玉葱・ピーマン ③ 油揚げ・わかめ 葉ねぎ ④ 梅干し	① 米 ② 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ③ 干し椎茸・深葱・にら ④ ひじきのり	① 米 ② タラ ③ 豚肉・玉葱・しめじ 人参 ④ 白菜・かぼちゃ 小ねぎ	
	カロリー 塩分		800kcal/3.3g	633kcal/206g	669kcal/2.9g	611kcal/3.2g	731kcal/3.5g	725kcal/4.0g
昼 食	献立名	 夏の食べもの 3択クイズ Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ? ① 土の上 ② 土の中 ③ 水の中 Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする? ① 脳のエネルギーになる ② 体を温める ③ 肌をきれいにする					① ビビンバ ② 玉葱のみそ汁	① 皿うどん ② きゅうりの漬物 ③ 豆腐とにらのスープ
	食品名						① 米・豚肉・白菜・キムチ ほうれん草・人参 もやし ② 玉葱・人参・小松菜	① 揚げチャーメン・豚肉 いか・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 豆腐・人参・にら 干し椎茸
	カロリー 塩分						815kcal/4.0g	571kcal/3.7g
夕 食	献立名	① 白ご飯 ② 煮込みハンバーグ ③ ポトフ	① 白ご飯 ② メンチカツ ③ 添え野菜 ④ 厚揚げのみそ汁	① 白ご飯 ② クパチチキン ③ 野菜炒め 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 ・牛乳・豚肉 玉葱 ③ ウインナー・じゃが芋 キャベツ・人参・しめじ	① 米 ② 牛肉・豚肉・玉葱 ③ ブロッコリー・ピーマン ④ 厚揚げ・わかめ 葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉 ・ヨーグルト ③ ウインナー・キャベツ ピーマン ④ 豆腐・えのきたけ にら	① 米 ② あじ ③ ほうれん草・人参 コーン ④ 豆腐・人参・こんにやく 里芋・葉ねぎ	① 米 ② 豚ミンチ・大豆ミート 豆腐・深葱・厚揚げ 高野豆腐・玉葱・枝豆 干し椎茸 ③ 小松菜・きくらげ・人参 ④ 小麦・豚肉・キャベツ 玉葱・にら	① 米 ② 豚肉・キャベツ・玉葱 ピーマン ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ・わかめ 葉ねぎ	
	カロリー 塩分	967kcal/4.7g	947kcal/3.4g	897kcal/2.7g	920kcal/3.0g	1049kcal/3.5g	921kcal/4.0g	
日	7	8	9	10	11	12	13	
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 肉じゃが ③ キャベツのみそ汁 ④ しそ味ひじき	① コッパパン ② コーヒー牛乳 ③ コロッケ ④ もちもちスープ	① 白ご飯 ② 黒豚のケチャップ煮 ③ ワカメのみそ汁 ④ ひじきのり	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 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・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 こんにやく・いんげん ④ なめこ・豆腐・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・じゃが芋・人参 玉葱・いんげん ③ 豆腐・キャベツ・葉ねぎ ④ ひじき	① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ 小麦・じゃが芋 玉葱 ④ ベーコン・おじゃがもちボール 人参・玉葱・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・玉葱・人参 じゃが芋・ブロッコリー ③ わかめ・えのきたけ 小ねぎ ④ ひじきのり	① 米 ② いわし・大根 ③ ベーコン・ほうれん草 ピーマン ④ 青のり・うす揚げ えのきたけ・葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉 ・豚肉・玉葱 ③ ブロッコリー ④ 白身魚と牛蒡のつみれ 大根・人参・葉ねぎ
	カロリー 塩分	625kcal/3.3g	683kcal/3.1g	671kcal/3.6g	511kcal/2.9g	641kcal/3.2g	679kcal/3.4g	629kcal/2.9g
昼 食	献立名	 Q3 次のうち、オクラの花はどれ? ① ② ③ Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は? ① ② ③ Q5 夏の旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ? ① イワシ ② アユ ③ カジキマグロ Q5=② ①と③は海にすむ魚				① 豚キムチ丼 ② おしんこサラダ ③ タンメンスープ	① ナポリタン ・バゲット ② イタリアンサラダ ③ コロコロ野菜スープ	
	食品名					① 米・豚肉・玉葱・もやし 白菜・にんにくの芽 白菜キムチ ② つば漬・きゅうり キャベツ・人参 ③ ワンタン皮・玉葱 小松菜・人参	① 小麦・玉葱・ピーマン 鶏肉・鶏卵・えび ② ピーマン・カリフラワー コーン ③ ベーコン・大根 人参・玉葱・枝豆	
	カロリー 塩分	ごま Q1=① Q2=③ 病気の予防にも役立つ働きがある Q3=② ①…なす ③…きゅうり Q4=① ②は「甜瓜」、③は「梨」と書く				844kcal/3.9g	709kcal/7.5g	
夕 食	献立名	① 白ご飯 ② みそキムチ炒め ③ がね ④ トップギスープ	① 白ご飯 ② チキンカツ ③ ポテトサラダ 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 キャベツのみそ汁	① 白ご飯 ② 鮭フライ&タルタルソース ③ 添え野菜 ④ 根菜のみそ汁	① 白ご飯 ② すき焼き風煮 ③ かぼちゃコロッケ	① ポークカレー ② 福神漬け ③ 海藻サラダ	① 白ご飯 ② 鶏肉のからあげ ③ 添え野菜 ④ 厚揚げのみそ汁
	食品名	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 小麦・さつま芋・人参 ごぼう・かぼちゃ	① 米 ② 鶏肉 ③ じゃが芋・人参 きゅうり・コーン ④ うす揚げ・しめじ	① 米 ② 豚肉 ③ 春雨・アスパラガス ピーマン ④ キャベツ・えのきたけ にら	① 米 ② 小麦・鮭 ③ ピーマン・ほうれん草 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・えのきたけ こんにやく・焼き豆腐 ③ かぼちゃ・じゃが芋 小麦	① 米・豚肉・人参 玉葱・じゃが芋・枝豆 ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 きゅうり・しょうが ③ 海藻サラダ・コーン こんにやく・きゅうり	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ・ピーマン コーン ④ 厚揚げ・キャベツ 葉ねぎ
	カロリー 塩分	944kcal/3.2g	1008kcal/2.9g	992kcal/4.2g	967kcal/2.7g	1059kcal/4.3g	955kcal/6.4g	1074kcal/3.9g

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*



* 楠井中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 *

2025年

7月



曜日	日	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
朝食	献立名	① 白ご飯 ② 豚肉のしぐれ煮 ③ 玉葱のみそ汁 ④ ふりかけ	① ホットドッグ ② コーヒー牛乳 ③ 黒豚のトマト煮	① 豚丼 ② えのきたけのみそ汁 ③ 高菜漬	① 白ご飯 ② きんぴら炒め ③ もやしのみそ汁 ④ 味噌汁	① 白ご飯 ② 大豆の五目煮 ③ しめじのみそ汁 ④ ふりかけ	① 白ご飯 ② とんじやが ③ 肉団子 ④ ワカメのみそ汁	① 白ご飯 ② 豚肉のスタミナ炒め ③ 厚焼きたまご ④ つみれのみそ汁
	食品名	① 米 ② 豚肉・こんにゃく 人参・いんげん ③ 里芋・玉葱 葉ねぎ ④ ごま	① たて割りパン・黒豚ウインナー 玉葱・食ケチャップ ② コーヒー牛乳 ③ 豚肉・じゃが芋・玉葱 枝豆・トマト	① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・高野豆腐 葉ねぎ ② えのきたけ・うす揚げ 深葱 ③ 高菜	① 米 ② 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく ③ 小松菜・もやし ④ のり	① 米 ② 豚肉・カット棒 大豆・人参・厚揚げ こんにゃく・いんげん ③ 里芋・しめじ・葉ねぎ ④ ごま	① 米 ② 豚肉・じゃが芋 厚揚げ・人参 玉葱・きぬさや ③ 鶏肉・小麦・鶏卵 ④ 豆腐・わかめ・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・人参・玉葱 キャベツ・にんにくの芽 ③ 鶏卵 ④ 白身魚と牛蒡のつみれ 大根・葉ねぎ
	カロリー 塩分	648kcal/2.5g	765kcal/3.5g	624kcal/3.5g	603kcal/2.7g	620kcal/2.8g	764kcal/3.4g	717kcal/4.8g
昼食	献立名	★七夕の行事食—そうめん—★ 毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立て「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。   古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。					① 白ご飯 ② 肉豆腐 ③ 白菜のおかか和え ④ えのきたけのみそ汁	① クリームスパゲティ ② ロールパン ③ イタリアンサラダ
	食品名						① 米 ② 豚肉・干し椎茸 人参・玉葱・焼き豆腐 白菜・こんにゃく・深葱 ④ 焼き麩・えのきたけ 小ねぎ	① スパゲティ・いか・しめじ 人参・玉葱・ほうれん草 牛乳・生クリーム ② 小麦 ③ 人参・コーン アスパラガス
	カロリー 塩分						734kcal/3.3g	786kcal/4.5g
夕食	献立名	① 白ご飯 ② 鶏肉のハーブ焼き ③ ブロッコリーサラダ ④ 野菜スープ	① 白ご飯 ② トンカツ ③ 添え野菜 ④ じゃが芋のみそ汁	① 白ご飯 ② 鶏肉の葱みそ焼き ③ 人参しりしり ④ ワカメのみそ汁	① 白ご飯 ② 八宝菜 ③ 棒ぎょうざ ④ 豆腐とニラのスープ	① 白ご飯 ② 鶏肉のバーベキューソース ③ アスパラガスのサラダ ④ たらのみそ汁	① 白ご飯 ② 魚のかば焼き ③ ブロッコリーのベーコンチリメン ④ はんぺんのすまし汁	① 白ご飯 ② 豚肉の生姜焼き ③ 添え野菜 ④ 赤だし
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ ブロッコリー ピーマン ④ ベーコン・人参 玉葱・レタス	① 米 ② 小麦・豚肉 ③ キャベツ・人参 ④ じゃが芋・豆腐 葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉・深葱 ③ かつお・干切大根 人参・にら ④ 油揚げ・わかめ 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・かまぼこ・人参 玉葱・白菜・干し椎茸 竹の子 ③ 小麦・豚肉・玉葱・ねぎ 鶏肉・にら ④ 豆腐・えのきたけ にら	① 米 ② 鶏肉・玉葱・りんご ③ アスパラガス 人参・コーン ④ たら・人参・えのきたけ 葉ねぎ	① 米 ② あじ・小麦 ③ ベーコン・ブロッコリー キャベツ・コーン ④ はんぺん・人参 水菜	① 米 ② 豚肉 ③ もやし・ピーマン ④ うす揚げ・しめじ 葉ねぎ
	カロリー 塩分	937kcal/3.8g	977kcal/2.5g	1033kcal/3.7g	896kcal/4.5g	951kcal/3.8g	952kcal/3.4g	1040kcal/4.3g
日		21	22	23	24	25	26	27
朝食	献立名	① 白ご飯 ② いわしの甘露煮 ③ 具沢山きんぴら ④ 椎茸のみそ汁	① コッパパン ② 牛乳 ③ チリコンカン ④ メーブルジャム	① 白ご飯 ② さばゆず味噌煮 ③ じゃが芋のそぼろ炒め ④ かぼちゃのみそ汁	① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ マカロニスープ	① 白ご飯 ② さんまの甘露煮 ③ 豚肉のしぐれ煮 ④ ワカメのみそ汁	① あんぱん ② ヨーグルツバ ③ ワカメのスープ ④ カスタードプリン	
	食品名	① 米 ② いわし ③ 豚肉・レンコン・人参 いんげん ④ かぼちゃ・干し椎茸 葉ねぎ	① 小麦 ② 牛乳 ③ 豚ミンチ・ミックスビーンズ 枝豆・玉葱 ④ メーブルジャム	① 米 ② さば・ゆず ③ 豚ミンチ・じゃが芋 人参・玉葱・枝豆 ④ かぼちゃ・白菜 小ねぎ	① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ③ キャベツ・ピーマン ④ ロースハム・フジリ・人参・白菜	① 米 ② さんま ③ 豚肉・こんにゃく 人参・玉葱・いんげん ④ 厚揚げ・わかめ 葉ねぎ	① 小麦・小豆 ② ヨーグルツバ ③ えのきたけ・わかめ 葉ねぎ ④ まきばのプリン	
	カロリー 塩分	774kcal/3.3g	653kcal/2.4g	727kcal/2.7g	821kcal/6.7g	730kcal/3.4g	560kcal/1.7g	
昼食	献立名	① 白ご飯 ② 豚肉のアップルソース ③ 千切りキャベツ ④ 大根のみそ汁	① 枝豆ごはん ② 竹輪の磯辺天ぷら ③ きつねうどん	① 白ご飯 ② 魚のマヨネーズ焼き ③ ほうれん草のごま和え ④ つみれ汁	① 牛肉高菜ご飯 ② キャベツの和え物 ③ あさりのみそ汁	① ハヤシライス ② 春雨の酢の物	 こまめに水分を！	
	食品名	① 米 ② 豚肉・人参・りんご ③ キャベツ ④ 大根のみそ汁	① 米・枝豆 ② 竹輪・あおさ ③ 小麦・油揚げ 葉ねぎ・天かす わかめ	① 米 ② さわら ③ ほうれん草・人参 しめじ・ごま ④ 白身魚と牛蒡のつみれ 人参・葉ねぎ 干し椎茸	① 米・牛肉・高菜 コーン ② キャベツ・きゅうり ピーマン ③ あさり・わかめ 玉葱・葉ねぎ	① 米・豚肉・玉葱 人参・しめじ・トマト ② 春雨・きゅうり コーン・人参・ごま油		
	カロリー 塩分	935kcal/2.8g	985kcal/5.3g	1043kcal/3.2g	736kcal/5.9g	974kcal/4.5g		
夕食	献立名	① 白ご飯 ② 鶏肉のカレー揚げ ③ レンコンのマヨ和え ④ 豚汁	① 白ご飯 ② 野菜入りブルコギ ③ 朝鮮漬け風和え物 ④ 大根のみそ汁	① 白ご飯 ② 焼肉 ③ ピリ辛きゅうり ④ 中華スープ	① 白ご飯 ② 鶏肉の竜田揚げ ③ じゃが芋の炒めナムル ④ お麩のみそ汁	① 白ご飯 ② テンジャンチゲ ③ カニクリームコロッケ	 こまめについていうのは ずいぶんさんで！ 一気に飲まないで！ こまめに飲んで！ こまめについていうのは ずいぶんさんで！	

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*