



楠井中学校・高等学校寄宿舎予定献立表

2025年 8月

曜日	日	月	火	水	木	金	土	日		
日	18	19	20	21	22	23	24			
朝食	献立名	ちっぴーさん 夏野菜パワー 			① 豚そぼろごはん ② ブロッコリーサラダ ③ なめこ汁	① 白ごはん ② 肉野菜炒め ③ 南瓜のみそ汁 ④ 梅干し	① 白ごはん ② さばのゆず味噌煮 ③ 豚肉とひじきの煮物 ④ 豆腐のみそ汁	① 白ごはん ② 照り焼きハンバーグ 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・豚ミンチ・人参 竹の子・干し椎茸 枝豆 ② ブロッコリー・人参 ③ なめこ・豆腐 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・もやし・人参 キャベツ・玉葱・ピーマン ③ 南瓜・油揚げ 焼き麩 ④ 梅干し	① 米 ② 鯖 ③ 豚肉・ひじき・大豆 人参・こんにやく 枝豆 ④ 豆腐・ほうれん草	① 米 ② 鶏肉・豚肉・玉葱 ③ ほうれん草・コーン ウインナー ④ うす揚げ・玉葱 葉ねぎ		
	カロリー 場分				772kcal/3.0g	671kcal/3.1g	684kcal/2.9g	708kcal/3.4g		
昼食	献立名	戦後80年 戦時中の食事を知ろう  世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で80年となります。 戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今のように好きな物を自由に買うことはできませんでした。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長引くにつれて、その量もどんどん少なくなっていくそうです。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べられないようなものも使い、工夫して食事を作っていました。 8月15日は終戦記念日です。平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを深める機会にしませんか。					① ゆかりごはん ② 豚肉と厚揚げの甘辛炒め ③ パンプキンサンサンプルエッグ ④ 里芋のみそ汁	① 半ライス ② 野菜ラーメン ③ 焼売 ④ ヨーグルツペ日向夏		
	食品名						① 米 ② 豚肉・キャベツ・人参 厚揚げ・深葱・しめじ にんにくの芽 ③ 鶏卵・南瓜・鶏肉 ④ 豚肉・里芋 玉葱・葉ねぎ	① 米 ② 小麦・もやし・豚肉 かまぼこ・人参 キャベツ・コーン・葉ねぎ ③ 豚肉・玉葱・葱 ④ ヨーグルツペ		
	カロリー 場分						924kcal/7.9g	1126kcal/4.8g		
夕食	献立名				① 白ごはん ② とんかつ ③ パリパリサラダ ④ しめじのみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉のハーフ焼き ③ マセドアンサラダ ④ 絹厚揚げのみそ汁	① 白ごはん ② デミハンバーグ ③ フライドポテト＆ブロッコリー ④ 魚そうめん	① 白ごはん ② サーフライのタルタルソースかけ ③ 海藻サラダ ④ 豚肉と根菜のみそ汁		
	食品名				① 米 ② 豚肉・小麦 ③ キャベツ・コーン きゅうり・人参・小麦 ④ しめじ・豆腐 葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉 ③ じゃが芋・人参 きゅうり・コーン ④ コールスロードレッシング 絹厚揚げ・えのきたけ 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・鶏肉・牛肉 玉葱 ③ じゃがいも・ブロッコリー ④ 魚そうめん・水菜 人参	① 米 ② サーモン・小麦 ③ 牛乳・ピクルス・玉葱 ④ 海藻サラダ・コーン こんにやく・きゅうり ⑤ 豚肉・ごぼう・人参 葉ねぎ		
	カロリー 場分				963kcal/2.7g	931kcal/2.8g	1018kcal/3.7g	1001kcal/3.8g		
日	25	26	27	28	29	30	31			
朝食	献立名	① 白ごはん ② 豚肉と竹輪の煮物 ③ カップ納豆 ④ 赤だし	① セルフサンドイッチ ② 牛乳 ③ じゃが芋のカレースープ	① 白ごはん ② 牛乳 ③ さつま揚げの炒め物 ④ なめこ汁 ⑤ しそ味噌汁	① ちよこつと豚丼 ② だしが決め手の厚焼き玉子 ③ わかめのみそ汁	① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 厚揚げのみそ汁 ④ 野菜ふりかけ	① ナン ② 牛乳 ③ チリコンカン ④ カリフラワーサラダ	① 白ごはん ② 豚肉のスタミナ炒め ③ つみれ汁 ④ ひじきのり		
	食品名	① 米 ② 豚肉・人参・厚揚げ 竹輪・こんにやく きぬさや・椎茸 ③ 大豆 ④ 豆腐・なめこ・葉ねぎ	① 小麦・鶏肉・チーズ キャベツ ② 牛乳 ③ ベーコン・じゃが芋 玉葱・人参・枝豆 ④ 豆腐・なめこ・葉ねぎ	① 米 ② 牛乳 ③ 豚肉・さつまあげ 竹の子・人参・きぬさや ④ なめこ・豆腐・葉ねぎ ⑤ ひじき	① 米・豚肉・こんにやく 玉葱・人参・葉ねぎ 高野豆腐 ② 鶏卵 ③ 油揚げ・人参・わかめ 葉ねぎ	① 米 ② 里芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ ③ 厚揚げ・キャベツ 葉ねぎ ④ ごま・鶏卵・さば・小麦	① 小麦 ② 牛乳 ③ 豚ミンチ・ミックスピーズ 枝豆・じゃが芋・人参 ④ カリフラワー・コーン ⑤ フレンチドレッシング	① 米 ② 豚肉・人参・玉葱 キャベツ・にんにくの芽 ③ 太刀魚団子 玉葱・にら ④ ひじきのり		
	カロリー 場分	725kcal/3.0g	703kcal/3.9g	739kcal/3.4g	702kcal/3.3g	638kcal/2.3g	630kcal/2.7g	636kcal/4.8g		
昼食	献立名	戦時中に食べられていたもの ◆すいとん◆ ◆さつまいもごはん◆ ◆ぞうすい◆					① 少なめごはん ② きつねうどん ③ トンカツ ④ 白菜のピリリ和え	① 鶏肉の照り焼き丼 ② 胡瓜の昆布和え ③ ほうれん草のみそ汁 ④ ヨーグルト		
	食品名	小麦粉などで作った団子を汁で煮込んだもので、主食の代わりの「代用食」として食べられていました。					お米を節約するため、さつまいもやかぼちゃ、大根などを混ぜてごはんを炊いていました。	少ないお米でおなかを満たすために、野菜くずや野草なども加えて、量を増やしていました。	① 米 ② 小麦・油揚げ・葉ねぎ わかめ ③ 小麦・豚肉 ④ 白菜・人参・昆布	① 米・鶏肉 ② きゅうり・白菜 人参・昆布 ③ 南瓜・ほうれん草 ④ ヨーグルト
	カロリー 場分						928kcal/4.4g	994kcal/3.7g		
夕食	献立名	① 白ごはん ② トンテキ ③ 小松菜の香りしめじ ④ 豆腐のみそ汁 ⑤ お芋屋さんのスイートポテト	① 白ごはん ② 鶏肉のから揚げ ③ もやしの梅和え ④ あさりのみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉のマーマレード焼き ③ 鉄人サラダ ④ マカロニスープ	① 白ごはん ② 鶏肉のチリソース ③ もやしの中華和え ④ だんご汁	① ポークカレー ② ブロッコリーサラダ ③ スイカ入りフルーツポンチ	① 白ごはん ② 野菜入りブルコギ ③ 春巻き ④ トツボギスープ	① 白ごはん ② サワラのマヨネーズ焼き ③ 朝鮮漬け風和え物 ④ 豚汁		
	食品名	① 米 ② 豚肉 ③ 小松菜・人参・キャベツ ④ えのきたけ・焼き麩 豆腐	① 米 ② 鶏肉 ③ もやし・キャベツ ピーマン ④ あさり・玉葱 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・いよかん 夏みかん ③ ひじき・ほうれん草 ピーマン ④ ウインナー・玉葱・枝豆 小麦・人参・トマト	① 米 ② 鶏肉 ③ もやし・胡瓜・コーン キャベツ ④ 唐芋ボール・油揚げ 白菜・人参・葉ねぎ	① 米・豚肉・人参 玉葱・じゃが芋・枝豆 ② ブロッコリー・コーン ピーマン ③ みかん果汁・パイ もも・みかん ゼリー・すいか	① 米 ② 豚肉・しめじ・ピーマン 玉葱・キャベツ ③ 豚肉・春雨・玉葱 人参・キャベツ ④ トツボギ・人参・にら	① 米 ② さわら ③ 白菜・きゅうり 人参 ④ 豚肉・大根 人参・うす揚げ こんにやく・葉ねぎ		
	カロリー 場分	960kcal/3.9g	1143kcal/4.8g	921kcal/3.2g	1096kcal/3.1g	1072kcal/4.4g	1063kcal/3.5g	1107kcal/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*