



曜日	月	火	水	木	金	土	日		
朝	① 白ごはん ② 厚焼き玉子 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁	① たて割りパン ② 牛乳 ③ 黒豚ウインナー ④ ツナマヨ ⑤ ミネストローネ	① 白ごはん ② ポークチャップ ③ カリフラワーの和え物 ④ ほうれん草のみそ汁	① 欧風カレーライス ② 福神漬 ③ 彩りサラダ	① 白ごはん ② 黒豚のしょうが炒め ③ 里芋と白菜のみそ汁 ④ ふりかけ	① 黒糖パン ② 牛乳 ③ カルシウムたっぷりオムレツ ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ マカロニスープ	① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁		
食	① 米 ② 鶏卵 ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにやく ④ もずく・えのきたけ 深ねぎ	① 小麦 ② 牛乳 ③ 豚肉 ④ ツナ・玉葱 ⑤ ベーコン・玉葱・人参 セロリ・パセリ・マカロニ・トマト	① 米 ② 豚肉・玉葱・ピーマン ③ カリフラワー ④ 南瓜・ほうれん草	① 米・牛肉・玉葱 マッシュルーム・りんご ② 大根 ③ きゅうり・ピーマン 和風ドレッシング	① 米 ② 豚肉・にんにくの芽 キャベツ・ピーマン ③ 里芋・玉葱・葉ねぎ ④ ごま	① 小麦 ② 牛乳 ③ 鶏卵・ほうれん草 ④ ほうれん草・ウインナー・コーン ⑤ オーシャンキング・玉葱 マカロニ・トマト・枝豆	① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 干し椎茸・うす揚げ 深ねぎ		
献立名	662kcal/2.5g	666kcal/3.5g	695kcal/5.0g	705kcal/5.0g	661kcal/4.0g	724kcal/2.9g	798kcal/2.9g		
献立名	<p>1923年9月1日に関東大震災が発生したことになら、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。</p> <p>水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずい分「ローリングストック」で無理なく備えましょう。</p>						① キーマカレー ② かぼちゃサラダ ③ コロコロ野菜スープ	① ロコモコ ② きのことスープ ③ フルーツヨーグルト	
食品名	<p>準備する ローリングストック 買い足す 食べる</p>						① 米・豚ミンチ・人参 玉葱・じゃが芋・大豆 ② かぼちゃ・玉葱・きゅうり ③ ベーコン・大根・人参 玉葱・枝豆	① 米・豚肉・鶏肉・牛肉 玉葱・チーズ・ブロッコリー ② ベーコン・人参・しめじ えのきたけ・セロリ ③ ヨーグルト・パイン もも・みかん	
献立名	1014kcal/4.0g						974kcal/3.8g		
食品名	① 白ごはん ② 鶏肉のからあげ ③ 小松菜の香りしめじ ④ 大根のみそ汁	① 白ごはん ② 魚のピリ辛焼き ③ ブロッコリーのガーリックソテー ④ 玉葱のみそ汁 ⑤ ねったぼ	お祭りメニュー		① 白ごはん ② 豚肉のハーブ焼き ③ キャベツとウインナーのソテー ④ 青のりのすまし汁	① 白ごはん ② メンチカツ ③ イカと小松菜の塩炒め ④ 中華スープ	① 白ごはん 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 白ごはん ② 豚肉のしょうが炒め ③ ほうれん草のナムル ④ もやしのみそ汁	
食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ 小松菜・人参 もやし・ゆず ④ 大根・人参 わかめ・葉ねぎ	① 米 ② さば ③ ブロッコリー・ピーマン ベーコン ④ 玉葱・人参・厚揚げ ⑤ さつまいも	お楽しみに!		① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ・ウインナー ピーマン ④ 青のり・野菜ボール 干し椎茸	① 米 ② 豚肉・牛肉・玉葱 ③ いか・小松菜・人参 ブロッコリー ④ オーシャンキング 玉葱・にら	① 米 ② 鶏肉 ③ ピーマン・キャベツ きゅうり ④ ベーコン・ビーフン きくらげ	① 米 ② 豚肉・玉葱・キャベツ 人参・いんげん ③ ほうれん草・もやし 人参	
献立名	1132kcal/3.8g	943kcal/3.0g	kcal/g		917kcal/2.7g	1047kcal/3.3g	876kcal/2.9g	1372kcal/2.5g	
日	8	9	10	11	12	13	14		
朝	① わかめごはん ② 豚肉とごぼうの炒め煮 ③ なめこ汁 ④ 梅干し	① 照り焼きハンバーガー ② 牛乳 ③ きのことスープ	① 白ごはん ② 豚肉と根菜の煮物 ③ 小松菜のみそ汁 ④ 味付けのり	① ちよこつと黒豚丼 ② 即席漬 ③ ほうれん草のみそ汁	① 白ごはん ② 黒豚のしぐれ煮 ③ しめじのみそ汁 ④ ふりかけ	① ホットドッグ ② 牛乳 ③ つみれのトマト煮	① 白ごはん ② サバ味噌煮 ③ ほうれん草の香りしめじ ④ うす揚げのみそ汁		
食品名	① 米・わかめ 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 梅干し	① 小麦・鶏肉・豚肉 玉葱・チーズ ② 牛乳 ③ ベーコン・人参 しめじ・えのきたけ	① 米 ② 豚肉・大根・人参・竹輪 こんにやく・ごぼう いんげん・干し椎茸 ③ 小松菜・里芋 ④ のり	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・えのきたけ	① 米 ② 豚肉・しめじ・人参 玉葱・いんげん ③ しめじ・油揚げ 小松菜・人参 ④ ごま	① 小麦・豚肉・玉葱 ② 牛乳 ③ 白身魚と牛蒡のつみれ じゃが芋・玉葱 枝豆・トマト	① 米 ② さば ③ ほうれん草・コーン ウインナー ④ うす揚げ・人参 にら		
献立名	644kcal/4.7g	667kcal/4.1g	572kcal/2.4g	579kcal/2.9g	613kcal/2.7g	869kcal/4.6g	940kcal/4.6g		
食品名	<p>水は必需品! 1人1日3Lが目安です。</p>							① ミートソーススパゲティ ② イタリアンサラダ ③ 野菜スープ ④ ソフトヨーグルト	① 牛肉高菜ごはん ② 牛乳 ③ 照り焼きチキン ④ 朝鮮漬け風和え物 ⑤ オーシャンキングのスープ
献立名	<p>食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。</p> <p>缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。</p> <p>好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。</p>							① スパゲティ・豚ひき肉 大豆・人参 玉葱・しめじ ② ピーマン・キャベツ・きゅうり ③ ロースハム・白菜・人参 玉葱 ④ ヨーグルト	① 米・牛肉・高菜・コーン ② 牛乳 ③ 鶏肉 ④ 白菜・きゅうり・人参 塩昆布 ⑤ オーシャンキング 玉葱・小松菜・きくらげ
献立名	1030kcal/3.7g	897kcal/2.8g	962kcal/3.6g	926kcal/3.6g	984kcal/3.4g	869kcal/4.6g	940kcal/4.6g		
食品名	① 白ごはん ② 鶏肉の竜田揚げ ③ 野菜の昆布和え ④ 玉葱のみそ汁	① 白ごはん ② デミグラスハンバーグ ③ カリフラワーのサラダ ④ ベーコンスープ	① とうろつとオムライス ② イタリアンサラダ ③ ココアのむヨーグルト	① 白ごはん ② トンテキ ③ もやしの梅和え ④ つみれ汁	① 白ごはん ② いわしの甘タれかけ ③ ブロッコリーソテー ④ 豚汁	① 白ごはん ② 豚肉のグリル ③ キャベツの浅漬 ④ あおさのすまし汁	① 白ごはん ② すき焼き風煮 ③ ほうれん草の香りしめじ ④ 白菜のみそ汁		
食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ ブロッコリー・ピーマン 昆布 ④ 玉葱・人参・小松菜	① 米 ② 豚肉・鶏肉・牛肉 玉葱 ③ カリフラワー・きゅうり コーン ④ ベーコン・人参 キャベツ	① 米・玉葱・人参 しめじ・枝豆・鶏卵 ② ピーマン・キャベツ きゅうり ③ ヨーグルト	① 米 ② 豚肉 ③ もやし・キャベツ・梅 ④ 白身魚と牛蒡のつみれ 人参・深ねぎ 干し椎茸	① 米 ② いわし ③ ブロッコリー・コーン ④ 豚肉・大根・人参 絹揚げ・こんにやく 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ・人参 昆布 ④ あおさ・豆腐 干し椎茸	① 米 ② 牛肉・豚肉・マロニー もやし・人参・玉葱 白菜・深ねぎ・えのきたけ こんにやく・豆腐 ③ ほうれん草・人参 もやし・ゆず ④ 白菜・うす揚げ・葉ねぎ		

* 楠隼中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 *

2025年

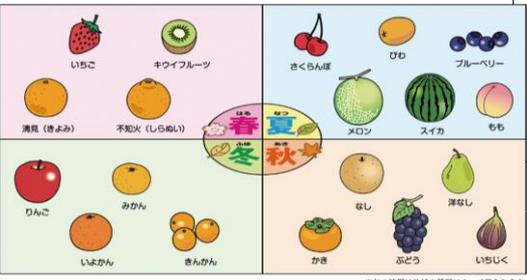
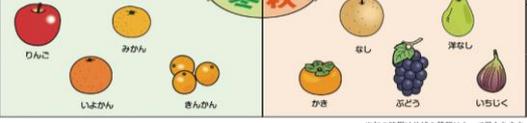
9月



曜日	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21	
朝食	献立名	① 鮭茶漬 ② 厚焼き玉子 ③ ブロッコリーロースト ④ 昆布だしスープ	① コッパパン 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 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 青のりのみそ汁 ④ カルシウムヨーグルト	① 白ごはん ② 納豆 ③ 黒豚のスタミナ炒め ④ つみれのみそ汁	① 黒豚&牛肉丼 ② えのきのみそ汁 ③ 高菜漬	① セルフサンドイッチ ② 牛乳 ③ ジャガ芋のカレースープ	① オムライス ② 牛乳 ③ 黒豚ウインナー ④ ジュリアンスープ
	食品名	① 米・鮭・のり ② 鶏卵 ③ ブロッコリー ④ 干し椎茸・葉ねぎ	① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵・ほうれん草 ④ ほうれん草・ベーコン コーン	① 米 ② 里芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ ③ 青のり・うす揚げ えのきたけ・葉ねぎ ④ ヨーグルト	① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・人参・玉葱 キャベツ・にんにくの芽 ④ 白身魚と牛蒡のつみれ 干し椎茸・葉ねぎ	① 米・豚肉・牛肉 こんにやく・玉葱 人参 ② えのきたけ・小松菜 ③ 高菜	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	① 米・枝豆・鶏卵 ② 牛乳 ③ 豚肉 ④ じゃが芋・人参 玉葱
	カロリー 塩分	1166kcal/5.2g	627kcal/3.1g	657kcal/2.3g	704kcal/4.9g	615kcal/3.5g	646kcal/3.5g	823kcal/4.9g
昼食	献立名	① 豚キムチ丼 ② 大根のゆず和え ③ 筍のみそ汁	<p>お彼岸とおはぎ</p>				① 枝豆ごはん ② きつねうどん ③ がね ④ ヨーグルツパ	① チャーマンの野菜あん ② きゅうりの漬物 ③ 太刀魚団子のスープ ④ コーヒー牛乳
	食品名	① 米・豚肉・玉葱 もやし・にんにくの芽 白菜 ② 大根・ゆず ③ 竹の子・えのきたけ 葉ねぎ	<p>お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感ずる時期でもあります。</p> <p>お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。</p>				① 米・枝豆 ② 小麦・油揚げ・天かす わかめ ③ さつまいも・ごぼう 小麦・人参・南瓜 ④ ヨーグルツパ	① 小麦・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 太刀魚団子・人参・にら ④ コーヒー牛乳
	カロリー 塩分	1379kcal/3.6g					1192kcal/5.4g	825kcal/4.3g
夕食	献立名	① 白ごはん ② とり天 ③ きゅうりとわかめの酢の物 ④ 根菜のみそ汁	① 白ごはん ② 青椒肉絲 ③ 揚げ餃子 ④ 中華スープ	① コーンピラフ ② 魚のピザソース焼き ③ カリフラワーサラダ ④ ベーコンスープ	① 白ごはん ② 鶏肉のパーベキューソース ③ マヨネーズサラダ ④ 里芋のみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉の韓国風味噌焼き ③ もやしの塩だれ和え ④ ジャガ芋のみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉と厚揚げの甘辛炒め ③ 小松菜の香りしめじ ④ 豆腐のみそ汁	① 白ごはん 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・絹厚揚げ 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 小麦・豚肉 キャベツ・玉葱・にら ④ おじゃがもちボール 小松菜・人参・玉葱	① 米・ウインナー・玉葱 人参・枝豆・コーン ② ホキ・玉葱・ピーマン トマト・チーズ ③ カリフラワー・きゅうり コーン ④ ベーコン・人参 小松菜	① 米 ② 鶏肉・人参・りんご ③ ごぼう・千切大根 きゅうり・人参 ④ 豆腐・里芋 人参・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・深葱 ③ もやし・人参 ④ ジャガ芋・人参 小ねぎ	① 米 ② 鶏肉・キャベツ 絹厚揚げ・深ねぎ 人参・しめじ ③ 小松菜・人参・もやし ゆず ④ 豆腐・わかめ・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉 焼肉のたれ(ごま) ③ きゅうり・人参 昆布 ④ えのきたけ・わかめ 葉ねぎ
	カロリー 塩分	1166kcal/5.2g	919kcal/3.0g	863kcal/3.7g	997kcal/3.7g	938kcal/3.9g	869kcal/4.5g	857kcal/3.5g
日	22	23	24	25	26	27	28	
朝食	献立名	① 白ごはん ② 豚肉と筍の高菜炒め ③ 納豆 ④ もずくのみそ汁	① 黒糖パン ② 牛乳 ③ 牛肉入りコロッケ ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ もちもちスープ	① 白ごはん ② 豚肉のマヨソース炒め ③ 黒豚のみそ汁 ④ ひじきのり	① 白ごはん ② さんまかぼすレモン煮 ③ 黒豚のしぐれ煮 ④ 厚揚げとわかめのみそ汁	① 豚そぼろごはん ② 即席漬 ③ しめじのみそ汁	① コッパパン ② 牛乳 ③ 照り焼きハンバーグ ④ ブロッコリーロースト ⑤ コソメスープ	① 豚丼 ② コロッケ ③ キャベツのみそ汁
	食品名	① 米 ② 豚肉・竹の子 人参・高菜漬 ③ 大豆 ④ もずく・里芋・葉ねぎ	① 小麦 ② 牛乳 ③ 小麦・じゃが芋 牛肉・玉葱 ④ ほうれん草・ウインナー・コーン ⑤ 唐芋ボール・玉葱・人参	① 米 ② 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ③ 干し椎茸・えのきたけ にら ④ のり・ひじき	① 米 ② さんま ③ 豚肉・しめじ・人参 玉葱・いんげん ④ 絹厚揚げ・わかめ 葉ねぎ	① 豚ミンチ・人参 竹の子・干し椎茸 枝豆 ② きゅうり ③ しめじ・豆腐・葉ねぎ	① 小麦 ② 牛乳 ③ 豚肉・鶏肉・玉葱 ④ ブロッコリー ⑤ ベーコン・人参 セロリ・玉葱	① 米・豚肉・こんにやく 玉葱・人参 高野豆腐・葉ねぎ ② 小麦・じゃが芋・牛肉 ③ キャベツ・わかめ 小ねぎ
	カロリー 塩分	710kcal/3.1g	661kcal/4.0g	680kcal/3.5g	698kcal/3.6g	632kcal/3.2g	660kcal/3.4g	750kcal/3.6g
昼食	献立名	① ビビンバ ② 白菜のみそ汁 ③ プリン	<p>おはぎ</p>				① くわじゅーシー ② コーヒー牛乳 ③ チャンプルー ④ 小松菜のスープ	① 白ごはん ② 牛乳 ③ 豚肉のしょうが炒め ④ きゅうりの漬物 ⑤ 里芋のみそ汁
	食品名	① 米・豚肉・白菜 ほうれん草・人参 もやし・和風ドレッシング ② 油揚げ・白菜・葉ねぎ ③ プリン	<p>萩の花 秋 おはぎ 牡丹の花 春 ぼたもち</p>				① 米・豚肉・人参 ひじき・干し椎茸 枝豆 ② コーヒー牛乳 ③ 豚肉・厚揚げ・人参・玉葱 もやし・にら・きくらげ ④ ジャガ餅・玉葱・小松菜	① 米 ② 牛乳 ③ 豚肉・玉葱・キャベツ 人参・いんげん ④ きゅうり・人参 ⑤ 里芋・玉葱・葉ねぎ
	カロリー 塩分	916kcal/4.0g					797kcal/4.7g	784kcal/4.0g
夕食	献立名	① 白ごはん ② 鶏肉と厚揚げの煮物 ③ キビナゴのカリカリフライ ④ 赤だし	① 白ごはん ② サーモンのタルタルソース ③ 豚肉と玉葱のボン酢炒め ④ お麩のみそ汁	① 白ごはん 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 白ごはん ② 魚の塩麹焼き ③ 五目きんぴら ④ ほうれん草のみそ汁	① 白ごはん ② チキンカツ味噌だれかけ ③ さつまいものコロコロサラダ ④ けんちん汁	① ポークカレー ② 福神漬 ③ 海藻サラダ ④ 焼きプリンタルト	① 白ごはん ② 鶏肉のマーマレード焼き ③ ジュリアンスープ ④ ヨーグルツパ
	食品名	① 米 ② 鶏肉・じゃが芋 絹厚揚げ・人参 玉葱・こんにやく ③ きびなご・小麦 ④ 豆腐・なめこ・葉ねぎ	① 米 ② 鮭・小麦・ブロッコリー タルタルソース・牛乳 ③ 豚肉・玉葱・人参 えのきたけ・葉ねぎ ④ 麩・白菜・葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉 ③ かつお・千切大根 人参・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 きぬさや・こんにやく ④ ほうれん草・かぼちゃ	① 米 ② 小麦・鶏肉 ③ さつまいも・きゅうり ヨーグルト・はちみつ ④ 豆腐・大根・人参 こんにやく・里芋 葉ねぎ	① 米・豚肉・人参・玉葱 じゃが芋・枝豆 ② 大根 ③ 海藻サラダ・こんにやく きゅうり・コーン ④ 小麦・鶏卵	① 米 ② 鶏肉・マーマレード はちみつ ③ ブロッコリー・ピーマン ベーコン ④ ジャガ芋・人参・玉葱 水菜
	カロリー 塩分	1015kcal/4.3g	1227kcal/4.5g	911kcal/4.0g	736kcal/5.5g	998kcal/3.5g	1060kcal/5.6g	1117kcal/3.4g

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*



曜日	月 29	火 30	水	木	金	土	日
朝食	献立名 ① 白ごはん ② 豚肉と厚揚げの味噌炒め ③ 筍のすまし汁 ④ ふりかけ	① ナン ② 牛乳 ③ チリコンカン ④ 野菜サラダ	 <p>◎果物を食べると、どんないいことがある？</p> <p>給食では、1年を通してさまざまな果物が登場します。それは、果物には以下のように、体に良い働きをする栄養がふくまれているからです。国は、毎日200グラムの果物を食べることをすすめています、おうちでも意識してとるようにしましょう。</p> <p>★おなかの掃除をしてくれる、食物せんいが多くふくまれている。 ★皮ふや血管をしようぶにし、免疫力を高めるビタミンCが多くふくまれている。 ★脳のエネルギーになる、ブドウ糖がふくまれている。 ★体から余分な塩分(ナトリウム/Na)を出して、高血圧を予防する、カリウム(K)が多くふくまれている。</p>				
	食品名 ① 米 ② 豚肉・厚揚げ・玉葱 人参・キャベツ ③ 竹の子・えのきたけ 小ねぎ ④ ごま	① 小麦 ② 牛乳 ③ 豚ミンチ・ミックスピーズ 枝豆・玉葱・人参・じゃが芋 ④ カリフラワー・アスパラガス イタリアンドレッシング					
カロリー 塩分	534kcal/2.4g	600kcal/2.8g					
昼食	献立名						
	食品名						
カロリー 塩分							
夕食	献立名 ① 白ごはん ② テンジャンチゲ ③ 春雨の酢の物 ④ 赤だし	① 白ごはん ② 鶏肉のカレー揚げ ③ 鉄人サラダ ④ 赤だし					
	食品名 ① 米 ② 豚肉・いか・トッポギ 豆腐・人参・白菜 深ねぎ・小松菜 ③ 春雨・きゅうり コーン・人参 ④ ポンデーナツ	① 米 ② 鶏肉 ③ ひじき・人参・きゅうり コーン ④ 豆腐・なめこ・葉ねぎ					
カロリー 塩分	939kcal/3.2g	1117kcal/3.4g	kcal/g	kcal/g	kcal/g	kcal/g	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*