

曜日	日
朝食	1 ① あんぱん ② 牛乳 ③ オムレツ(ほうれん草) ④ コーンとハムのスープ
食品名	① 小麦・小豆 ② 牛乳 ③ 鶏卵・ほうれん草 ④ ハム・コーン・青梗菜
カロリー	582kcal/3.0g
2月3日 節分	① 鶏肉の照り焼き丼 ② 牛乳 ③ 胡瓜の昆布和え ④ だご汁
朝食	① 米・鶏肉 ② 牛乳 ③ 胡瓜・キャベツ 人参・塩昆布 ④ 平麺・豚肉・油揚げ 白菜・人参・小葱
食品名	1183kcal/4.4g
カロリー	① 白ご飯 ② 鶏肉のマーマレード焼き ③ ブロッコリーのガーリックソテー ^テ ④ きのこのスープ
夕食	① 米 ② 鶏肉 ③ ブロッコリー・ピーマン ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ
食品名	944kcal/3.4g
カロリー	2026年 の恵方は 「南南東」
日	8 ① 白ご飯 ② 厚焼き玉子 & 黒豚ウインナー ^テ ③ えのきたけのみぞ汁
朝食	2 ① 白ご飯 ② 牛肉と厚揚げの味噌炒め ③ 筍のすまし汁 ④ ぶりかけ
食品名	3 ① ナン ② 牛乳 ③ チリコンカン ④ カリフラワー ⑤ わかめスープ
カロリー	518kcal/2.4g
夕食	4 ① 白ご飯 ② スコッチャッピング ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみぞ汁
食品名	5 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
カロリー	642kcal/4.1g
朝食	6 ① 白ご飯 ② いわしのみぞれ煮 ③ 里芋と大根のそぼろ煮 ④ わかめのみぞ汁
食品名	7 ① ホットドッグ ② 牛乳 ③ 黒豚のトマト煮 ④ きのこのスープ
カロリー	812kcal/3.4g
夕食	7 ① ホットドッグ ② 牛乳 ③ 黒豚のトマト煮 ④ きのこのスープ
食品名	8 ① 白ご飯 ② 厚焼き玉子 & 黒豚ウインナー ^テ ③ えのきたけのみぞ汁
カロリー	706kcal/2.1g
朝食	6 ① 小麦・ウインナー 玉葱 ② 牛乳 ③ 豚肉・豆腐・玉葱 枝豆・葉ねぎ
食品名	6 ① 米 ② 鶏卵・玉葱・鶏肉 豚肉・じゃが芋 ③ 豚肉・玉葱・ビーマン にんにくの芽 ④ 干し椎茸・人参・にら
カロリー	668kcal/2.8g
夕食	7 ① 小麦・ウインナー 玉葱 ② 牛乳 ③ 豚肉・じゃが芋・玉葱・枝豆 ④ ベーコン・人参・しめじ えのきたけ
食品名	7 ① 小麦・ウインナー 玉葱 ② 牛乳 ③ 豚肉・じゃが芋・玉葱・枝豆 ④ ベーコン・人参・しめじ えのきたけ
カロリー	850kcal/5.0g
朝食	8 ① ナポリタンスパゲッティ ② クロワッサン ③ 牛乳 ④ イタリアンサラダ ⑤ コロコロ野菜スープ
食品名	8 ① 小麦・玉葱・ピーマン 鶏肉・エビ(ソース) ② 小麦 ③ 牛乳 ④ ピーマン・カリフラワー・コーン ⑤ ベーコン・大根・人参 玉葱・枝豆
カロリー	647kcal/2.7g
夕食	9 ① ビビンバ ② 牛乳 ③ 里芋のみぞ汁
食品名	9 ① 米・豚肉 ② 牛乳 ③ 里芋・しめじ 人参・葉ねぎ
カロリー	1011kcal/4.5g
朝食	10 ① シーフードドリア ② ドレッシングサラダ ③ 野菜ジュース
食品名	10 ① 米・ベーコン・鶏肉・コーン いか・マッシュルーム 玉葱・人参・枝豆 チーズ・ピーマン ② ブロッコリー・ピーマン コーン ③ 人参・小松菜・ケール ブドウ・温州みかん
カロリー	972kcal/4.0g
夕食	11 ① 白ご飯 ② 豚肉の生姜焼き ③ 添え野菜 ④ ほうれん草のみぞ汁
食品名	11 ① 白ご飯 ② 豚肉・じゃが芋・厚揚げ 人参・玉葱・こんにゃく ③ きびなご ④ 玉葱・人参・ほうれん草
カロリー	1104kcal/2.7g
朝食	12 ① 白ご飯 ② チーズハンバーグ ③ 粉ふき芋 ④ ブロッコリーロースト ⑤ ポトフ
食品名	12 ① 米 ② 豚肉・玉葱 ③ じゃが芋 ④ ブロッコリー ⑤ じゃが芋・キャベツ 玉葱・人参
カロリー	1052kcal/4.3g
夕食	13 ① 白ご飯 ② チキンカツ ③ ポテサラダ ④ キャベツのみぞ汁
食品名	13 ① 米 ② 豚肉・じゃが芋・厚揚げ 人参・玉葱・こんにゃく ③ きびなご ④ 玉葱・人参・ほうれん草
カロリー	1105kcal/5.7g

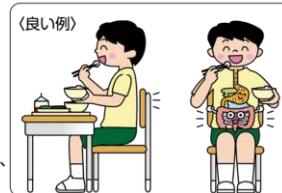
アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります

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・高等学校寄宿舎予定献立表 *

2026年

2月

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日	9	10	11	12	13	14	15		
朝 食	献立名	① 白ご飯 ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁 ⑤ もちもちカレースープ	① コッペパン ⑥ いちごジャム ② 牛乳 ③ 白身フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ ほうれん草のみそ汁	① 白ご飯 ② さつま芋オムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 白菜のみそ汁	① ちよこっと豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁	① 白ご飯 ② さばのトマトソース煮 ③ 五目きんぴら ④ もずくのすまし汁	① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ(ほうれん草) ④ しめじのスープ	① 白ご飯 ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 椎茸のみそ汁 ④ ぶりかけ	
食 品 名	カロリー	753kcal/3.0g	784kcal/3.3g	680kcal/2.8g	624kcal/2.7g	716kcal/2.5g	614kcal/3.5g	640kcal/2.4g	
昼 食	献立名	お麩	Q お麩は、おもに何からできているでしょう？	① 小麦 ⑥ いちご ② 牛乳 ③ 小麦・たら ④ ほうれん草・ベーコン・コーン ⑤ ウインナー・じゃが芋 ⑥ 人参・玉葱・ブロッコリー	① 米 ② 鶏肉・さつま芋・玉葱 ③ 人参・鶏卵 ④ 油揚げ・人参・白菜・葉ねぎ	① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② 胡瓜 ③ 豚ミンチ・レンコン・人参 にら ④ もずく・えのきたけ ほうれん草	① 米 ② さば・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく ④ もずく・えのきたけ 深葱	① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵・ほうれん草 ④ 大根・人参・玉葱 しめじ	① 米 ② 豚肉・大根・れんこん 人参・小葱 ③ 南瓜・人参・椎茸 葉ねぎ ④ ごま
食 品 名	カロリー	1023kcal/3.4g							
夕 食	献立名	① 白ご飯 ② 豚肉の韓国風みそ焼き ③ キャベツの浅漬け ④ 中華スープ	① 白ご飯 ② 野菜入りブルコギ ③ ハムカツ ④ お麩のみそ汁	① 白ご飯 ② 魚のゆずみそ焼き ③ 竹輪ともやし炒め ④ 具だくさんみそ汁	① 白ご飯 ② 青椒肉絲 ③ 揚げ餃子 ④ もちもちスープ	① 白ご飯 ② メンチカツ ③ イカと小松菜の塩炒め ④ じゃが芋のみそ汁	① 白ご飯 ② トンテキ ③ もやしの梅和え ④ 厚揚げのみそ汁 ⑤ チョコプリン	① 白ご飯 ② 豚肉のしょうが炒め ③ ブロッコリーのソテー ④ ほうれん草のみそ汁	
食 品 名	カロリー	1010kcal/3.9g	1235kcal/4.3g	870kcal/7.6g	966kcal/2.6g	1062kcal/3.7g	1111kcal/4.3g	1410kcal/2.8g	
日	16	17	18	19	20	21	22		
朝 食	献立名	① 白ご飯 ② さんまの甘露煮 ③ ごぼうの炒め煮 ④ なめこ汁	① ホットドッグ ② 牛乳 ③ コーンポタージュ ④ ヨーグルト	① 白ご飯 ② とんじやが ③ 小松菜のみそ汁 ④ 味付け海苔	① 白ご飯 ② 黒豚のスタミナ炒め ③ つみれのみそ汁 ④ しそ味ひじき	① 白ご飯 ② 黒豚のしぐれ煮 ③ 南瓜のみそ汁 ④ ぶりかけ	① コロッケバーガー ¹ ② コーヒー牛乳 ③ ミネストローネ ④ ヨーグルト	① 白ご飯 ② さば味噌煮 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	カロリー	779kcal/3.4g	735kcal/3.4g	663kcal/2.7g	653kcal/4.6g	642kcal/2.6g	747kcal/3.5g	715kcal/3.0g	
昼 食	献立名	◎なぜ姿勢よく食べないといけない？	食べるときの姿勢は、左下の（良い例）のように、両足の裏を床につき、いすに深く座り、背筋をのばすと良いです。こうすると、見た目が美しいだけでなく、食べ物が口からおなか（胃など）までスムーズにたどり着き、消化しやすくなります。 また、おわんや小さいお皿は手に持ち、おはして口に食べ物を運ぶと、食事がしやすくなります。右下の（悪い例）のように置いたまま汁物などを食べようすると、前かがみになったり、おわんを持って食べたとしても、姿勢が悪いと、食べ物をこぼしたり、おなかの中で食べ物がうまく消化できなくなることがあります。	（良い例）  （悪い例） 	① 小麦・豚肉・キャベツ ② 牛乳 ③ コーン・じゃが芋 玉葱・枝豆 ④ ヨーグルト	① 米 ② 豚肉・じゃが芋・人参 厚揚げ・玉葱・きぬさや ③ 小松菜・里芋 ④ のり	① 米 ② 豚肉・しめじ・人参 玉葱・いんげん ③ 白身魚と牛蒡のつみれ 干し椎茸・人参・葉ねぎ ④ ひじき	① 小麦・じゃが芋・牛肉 キャベツ・チーズ ② コーヒー牛乳 ③ ベーコン・玉葱・人参・トマト セロリ・パセリ・マカロニ ④ ヨーグルト	① 米 ② さば ③ ほうれん草・ウインナー コーン ④ 油揚げ・ほうれん草 人参・にら
食 品 名	カロリー	1081kcal/4.6g	1054kcal/2.5g	1007kcal/3.0g	970kcal/4.6g	960kcal/3.5g	917kcal/3.9g	1043kcal/2.8g	

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

* 楠集中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 * 2026年 2月

曜日	月	火	水	木	金	土		
日	23	24	25	26	27	28		
朝食	献立名	① 白ご飯 ② 豚肉のしぐれ煮 ③ えのきたけのみぞ汁 ④ ふりかけ	① 白ご飯 ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみぞ汁 ④ 高菜漬け	① 白ご飯 ② 納豆 ③ 豆腐のマヨソース炒め ④ 椎茸のみぞ汁	① クイックオムライス ② 黒豚ワインナー ③ ジュリアンスープ ④ 椎茸のみぞ汁	① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース	① コッペパン ② 牛乳 ③ コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ⑥ はちみつ＆マーガリン	
朝食	食品名	① 米 ② 豚肉・しめじ・人参 玉葱・インゲン 枝豆・豚ミンチ ③ えのきたけ・油揚げ 小松菜・人参 ④ ごま	① 米 ② 里芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ・人参・葉ねぎ ④ 高菜	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 深葱・にら	① 米・ 鶏卵 ② 豚肉 ③ ジャガ芋・人参・玉葱 枝豆	① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根 ③ ブロッコリー・ピーマン ④ みかん	① 小麦 ② 牛乳 ③ 小麦・じゃが芋・牛肉 ④ かつおツナ・小松菜 しめじ・ピーマン ⑤ ウィンナー・玉葱・じゃが芋・人参・キャベツ ⑥ はちみつ＆マーガリン	
朝食	カロリー/塩分	668kcal/2.7g	586kcal/2.7g	792kcal/3.0g	737kcal/4.6g	731kcal/4.2g	1036kcal/2.6g	
昼食	献立名	① 牛肉高菜ごはん ② 牛乳 ③ 朝鮮漬け風和え物 ④ わかめとトックのスープ	 <p>フグ</p>  <p>フグの刺し身。皿の柄が透けて見えるほど、薄く切るのが特徴です。</p>		<p>風船のように膨らむ体が特徴のフグは、フグ目フグ科に分類される魚で、世界の温帯から熱帯地域沿岸に生息しています。日本では、縄文時代の遺跡から骨が見つかるなど、古くから食べられていたことがわかっていますが、テトロドトキシンという猛毒を持つ種類が多く、その部位もさまざまであることから、厚生労働省より食用可能なフグが示されており、さばくのに専門の資格が必要です。大阪では、フグのことを「てっぽう」と呼びますが、これは「当たると命を落とす」ことにかけたものです。一方、古くからフグの産地として知られる山口県の下関では、縁起を担いで「ふく（=福）」と呼んでいます。淡白な白身魚ですが、上品な味わいと独特の歯ごたえが特徴で、刺し身や鍋料理、から揚げなど、いろいろな料理で親しまれています。</p>		① 豚キムチ丼 ② 牛乳 ③ 大根のゆず和え ④ 厚揚げとわかめのみぞ汁	
昼食	食品名	① 米・牛肉・高菜・コーン ② 牛乳 ③ 白菜・胡瓜・人参・塩昆布 ④ トック・わかめ・人参 竹の子			<p>① 米・豚肉・玉葱・もやし にんにくの芽・白菜 ② 牛乳 ③ 大根・ゆず ④ 厚揚げ・わかめ・葉ねぎ</p>			
昼食	カロリー/塩分	839kcal/4.7g					1543kcal/4.0g	
夕食	献立名	① 白ご飯 ② 鶏肉のバーベキューソース ③ マヨネーズサラダ ④ ジャガ芋のみぞ汁	① 白ご飯 ② 魚のチリソース ③ 野菜の炒め物 ④ ウィンナースープ	① ポークカレー ② 小松菜と千切大根の和え物 ③ フルーツポンチ	① 白ご飯 ② 鶏肉のから揚げ ③ 添え野菜 ④ 厚揚げのみぞ汁	① 白ご飯 ② 豚肉のみぞキムチ炒め ③ 春巻き ④ わかめスープ	① 白ご飯 ② 焼肉・ 焼肉のたれ ③ ピリ辛きゅうり ④ トッポギスープ	
夕食	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ ごぼう・千切大根・人参 きゅうり ④ ジャガ芋・豆腐 人参・葉ねぎ	① 米 ② あじ ③ さつま揚げ・キャベツ ピーマン ④ ウィンナー・人参 玉葱・にら	① 米・豚肉・人参・玉葱 じゃが芋・枝豆 ② 千切大根・人参・小松菜 ③ みかん・パイン・もも ファイバーゼリー	① 米 ② 鶏肉 ・小麦 ③ キャベツ・ピーマン コーン ④ 厚揚げ・里芋 人参・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・キャベツ・ピーマン 玉葱・しめじ・白菜 にんにくの芽・もやし ③ 小麦・豚肉・人参 玉葱・キャベツ・椎茸 ④ えのきたけ・わかめ 人参・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・キャベツ・ピーマン にんにくの芽・ ごま ③ きゅうり・人参・塩昆布 ④ ベーコン・トッポギ 人参・ほうれん草	
夕食	カロリー/塩分	1035kcal/3.9g	958kcal/3.0g	1002kcal/4.2g	1090kcal/4.0g	1015kcal/2.7g	1036kcal/2.6g	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