



* 楠井中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 *

2026年 3月



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。
この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

曜日	日							
朝食	献立名	<p>食事前の 手をきれいに 洗いましたか?</p>						
	食品名	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p>						
	献立名	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>						
昼食	献立名	<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>		<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか?</p>		<p>自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか?</p>		
	食品名							
	献立名							
夕食	献立名	<p>地域でとれる食べ物を 知るができましたか?</p>		<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか?</p>		<p>楽しい食事時間を 過ごせましたか?</p>		
	食品名							
	献立名							
日	2	3	4	5	6	7	8	
朝食	献立名	① 白ごはん ② 大豆の五目煮 ③ 納豆 ④ 豆腐のみそ汁	① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ コロッケ/ブロッコリー ④ もちもちスープ ⑤ りんごジャム	① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 里芋のみそ汁 ④ 野菜ふりかけ ⑤ ジョア	① 白ごはん ② 肉野菜炒め ③ ワカメのみそ汁 ④ 梅干し ⑤ 飲むヨーグルト	① 白ごはん ② サバのみそ煮 ③ 小松菜の炒め物 ④ 南瓜のみそ汁 ⑤ ジョア	① ホットドッグ ② 牛乳 ③ 黒豚のトマト煮	① 白ごはん ② 豚肉のマヨネーズ炒め ③ 椎茸のみそ汁 ④ ひじきのり
	食品名	① 米 ② 豚肉・棒天・大豆 人参・厚揚げ こんにやく・いんげん ③ 納豆 ④ 豆腐・小松菜	① パン②コーヒー牛乳 ③ 鶏卵・牛肉・玉葱 じゃが芋/ブロッコリー ④ ベーコン・人参・玉葱 おじゃがもち・枝豆 ⑤ りんごジャム	① 米②豚肉・竹輪 ③ 大根・人参・いんげん レンコン・こんにやく・椎茸 ④ 里芋・しめじ・葉ねぎ ⑤ ごま ⑥ ジョア	① 米 ② 豚肉・キャベツ・人参 もやし・ピーマン ③ うす揚げ・ワカメ・葉ねぎ ④ 梅干し ⑤ 飲むヨーグルト	① 米 ② サバ ③ ベーコン・小松菜 ピーマン ④ 南瓜・玉葱・葉ねぎ ⑤ ジョア	① パン・ウインナー 玉葱 ② 牛乳 ③ 豚肉・じゃが芋 玉葱・枝豆・トマト	① 米 ② 豚肉・玉葱・人参 にんにくの芽 ③ 椎茸・えのきたけ・にら ④ のり・ひじき
	カロリー	681kcal/2.9g	666kcal/3.3g	646kcal/2.5g	657kcal/3.0g	710kcal/2.7g	756kcal/3.4g	720kcal/3.5g
昼食	献立名	<p>各地のひな菓子</p>						
	食品名							
	献立名							
夕食	献立名	① 白ごはん ② 豚肉のハーブ焼き ③ 小松菜のおひたし ④ さつま汁	① 白ごはん ② みそキムチ炒め ③ 揚げぎょうざ ④ トッポギスープ ⑤ 桜餅	① 山菜おこわ ② とり天 ③ ほうれん草のおかか和え ④ 小松菜のみそ汁	① 白ごはん ② ケンパチキン ③ ウインナーと野菜のソテー ④ ペイザンヌスープ	① 白ごはん ② アジフライ ③ 添え野菜 ④ けんちん汁	① 白ごはん ② 豚肉のマーマレード焼き ③ アスパラガスのソテー ④ じゃが芋のみそ汁	① 白ごはん ② マーボー豆腐 ③ シュウマイ ④ 中華スープ
	食品名	① 米 ② 豚肉 ③ 小松菜・もやし 人参 ④ 鶏肉・大根・人参 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・キャベツ ピーマン・玉葱・しめじ にんにくの芽・キムチ白菜 ③ 豚肉・キャベツ 玉葱・にら ④ トッポギ・人参・ほうれん草 ⑤ 桜餅(くるみ・ごま)	① 米・もち米・豚肉 人参・山菜・ごぼう うす揚げ ② 鶏肉・鶏卵 ③ ほうれん草・人参 白菜・カツオ節 ④ 小松菜・えのきたけ にら	① 米 ② 鶏肉・ヨーグルト ③ キャベツ・ウインナー ピーマン ④ 人参・セロリー・玉葱 じゃがいも・枝豆	① 米 ② アジ・鶏卵 ③ ほうれん草・人参 コーン ④ 豆腐・人参・里芋 こんにやく・ごぼう 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・マーマレード ③ ベーコン・アスパラガス ピーマン ④ じゃが芋・人参 ワカメ・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・大豆 深ねぎ・豆腐・玉葱 椎茸・枝豆・高野豆腐 ③ 豚肉・玉葱・葉ねぎ ④ ベーコン・ほうれん草 きくらげ・人参
	カロリー	922kcal/3.2g	979kcal/3.4g	1113kcal/5.6g	894kcal/3.0g	952kcal/2.4g	874kcal/3.8g	952kcal/3.1g

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 *

2026年 3月

曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日	9	10	11	12	13	14	15				
朝食	献立名	① 白ごはん ② 五目炒め煮 ③ 青のりのみそ汁 ④ 野菜ふりかけ	① ピタパン ② 牛乳 ③ チリコンカン ④ カリフラワーサラダ ⑤ ワカメスープ	① 白ごはん ② イワシの梅煮 ③ 肉じゃが ④ キャベツのみそ汁 ⑤ ヤクルト	① 手作りおにぎり ② コロッケ ③ つみれのみそ汁	① 白ごはん ② 黒豚のケチャップ煮 ③ ワカメのみそ汁 ④ しそ味ひじき ⑤ ヤクルト	① コッペパン ② 牛乳 ③ ほうれん草オムレツ ④ コーンポタージュ ⑤ ブルーベリージャム	① 白ごはん ② ハンバーグ ③ 添え野菜 ④ なめこ汁			
	食品名	① 米 ② 豚肉・れんこん ごぼう・さつまあげ 人参・玉葱・きぬさや ③ 青のり・なめこ・えのきたけ ④ ごま	① 牛乳 ② 豚肉・ミックスビーンズ・トマト 枝豆・玉葱・じゃが芋・人参 ③ カリフラワー・コーン ④ えのきたけ・ワカメ・葉ねぎ ⑤ ヤクルト	① 米 ② イワシ・梅肉 ③ 豚肉・じゃが芋 人参・玉葱・いんげん ④ うす揚げ・キャベツ・葉ねぎ ⑤ ヤクルト	① 米・ツナ・ひじき しその実・のり ② 黒豚 ・牛肉・玉葱・じゃが芋 ③ 魚すり身・ごぼう・豆腐 人参・葉ねぎ・しめじ	① 米 ② 豚肉・玉葱・じゃが芋 ブロッコリー・人参 ③ ワカメ・しめじ・葉ねぎ ④ ひじき・しその実 ⑤ ヤクルト	① パン ② 牛乳 ③ 鶏卵 ・ほうれん草 ④ ベーコン・コーン 人参・玉葱・枝豆・牛乳 ⑤ ブルーベリージャム	① 米 ② 鶏肉 ・豚肉・玉葱 ③ ブロッコリー・ピーマン ④ なめこ・豆腐・葉ねぎ			
	カロリー	629kcal/3.3g	654kcal/3.2g	819kcal/4.0g	665kcal/3.1g	662kcal/3.0g	741kcal/3.8g	637kcal/2.6g			
昼食	献立名	 <p>寮の食事で巡る「日本一周に挑戦中!!」 1月の鹿児島県に続き第2弾は【宮崎県】です</p> <p>みんな大好き「チキン南蛮」をメインに全国生産量の約9割を占める「切干大根」の和え物。そして、豆腐が主役の「八杯汁」は一丁の豆腐で8人分できる。おしるこは8杯おかわりする...など由来はいろいろな説があるようです。</p>						① 黒豚もやしクッパ ② 牛乳 ③ アジフライ ④ チュマヨソース	① 焼きそば ② 牛乳 ③ トンカツ /ブロッコリー ④ 野菜スープ		
	食品名							① 米・豚肉・あさり 人参・きくらげ・椎茸 もやし・深ねぎ・玉葱 にら・豆腐・キムチ白菜 ② 牛乳 ③ 豚肉・ 鶏卵 /ブロッコリー ④ 白菜・玉葱・人参 じゃが芋・ベーコン	① 中華めん(鶏卵) 豚肉・キャベツ・人参 ソース(えび) ② 牛乳 ③ 豚肉・ 鶏卵 /ブロッコリー ④ 白菜・玉葱・人参 じゃが芋・ベーコン		
	カロリー							1107kcal/3.7g	1050kcal/4.3g		
夕食	献立名	① 白ごはん ② チキン南蛮 ③ 切干大根の和え物 ④ 八杯汁 ⑤ 日向夏ヨーグルツペ	① 白ごはん ② トンテキ ③ 春雨の和え物 ④ 小松菜のみそ汁	① 白ごはん ② チキンカツ ③ ポテトサラダ ④ 根菜のみそ汁	① 白ごはん ② 牛すき ③ キビナゴのカリカリフライ ④ デコポン	① 白ごはん ② 豚肉の角煮 ③ おしんこサラダ ④ 太刀魚つみれのみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉のんにく焼き ③ かぼちゃサラダ ④ もずくのみそ汁	① 白ごはん ② 野菜入りブルコギ ③ イカの葱焼き ④ ビーフンスープ			
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ・牛乳 ③ 千切大根・人参 ほうれん草・昆布 ④ ごぼう・里芋・人参 椎茸・豆腐・葉ねぎ ⑤ 日向夏ヨーグルツペ	① 米 ② 豚肉 ③ 春雨・きゅうり ピーマン・コーン ④ 小松菜・さつま芋 椎茸	① 米 ② 鶏肉 ③ じゃが芋・人参 きゅうり・コーン ④ 豚肉・ごぼう 里芋・人参・葉ねぎ	① 米 ② 牛肉・小大豆もやし 人参・玉葱・白菜 深ねぎ・糸こんにゃく えのきたけ・焼き豆腐 ③ キビナゴ・じゃが芋 ④ デコポン	① 米 ② 豚肉・大根・人参 こんにゃく・いんげん ③ つぼ漬け・もやし きゅうり ④ 太刀魚・うす揚げ 人参・葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉 ③ かぼちゃ・玉葱 枝豆 ④ もずく・椎茸・人参 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・しめじ・玉葱 ピーマン・キャベツ もやし ③ イカ・葉ねぎ ④ ビーフン・きくらげ 玉葱・にら			
	カロリー	1242kcal/3.9g	1061kcal/4.5g	1046kcal/2.8g	1175kcal/4.0g	1041kcal/4.6g	909kcal/4.0g	920kcal/5.0g			
日	16	17	18	19	20	21	22				
朝食	献立名	① 白ごはん ② サケの塩焼き ③ ひじきの煮物 ④ さつま芋のみそ汁	① フィッシュバーガー ② 牛乳 ③ ミネストローネ	① 白ごはん ② じゃが芋のそぼろ炒め ③ しめじのみそ汁 ④ 野菜ふりかけ ⑤ ジョア	① 白ごはん ② コロッケ ③ 牛肉のしぐれ煮 ④ 白菜のみそ汁	① 白ごはん ② イワシの甘露煮 ③ レンコンのきんぴら ④ 椎茸のみそ汁 ⑤ ジョア	① 白ごはん ② とんじやが ③ 彩り野菜の卵焼き ④ えのきたけのみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉のスタミナ炒め ③ しそ味ひじき ④ つみれのみそ汁			
	食品名	① 米 ② サケ ③ 豚肉・ひじき・大豆 人参・厚揚げ こんにゃく・いんげん ④ しめじ・さつま芋・葉ねぎ	① パン・スケソウタラ キャベツ・チーズ ② 牛乳 ③ ベーコン・玉葱 人参・セロリー・トマト 枝豆・マカロニ	① 米 ② 豚肉・じゃが芋 人参・玉葱・枝豆 ③ 里芋・しめじ・ワカメ・葉ねぎ ④ ごま ⑤ ジョア	① 米 ② 黒豚 ・牛肉・玉葱・じゃが芋 ③ 牛肉・こんにゃく 人参・深ねぎ ④ 白菜・かぼちゃ 葉ねぎ	① 米 ② イワシ ③ 豚肉・レンコン・人参 きぬさや・こんにゃく ④ じゃが芋・椎茸・葉ねぎ ⑤ ジョア	① 米 ② 豚肉・じゃが芋・玉葱 厚揚げ・人参・きぬさや ③ 鶏卵 ・豚肉・人参 玉葱・ほうれん草 ④ えのきたけ・ワカメ・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・人参・キャベツ 玉葱・にんにくの芽 ③ ひじき・しその実 ④ 魚すり身・ごぼう 豆腐・大根・葉ねぎ			
	カロリー	710kcal/2.9g	788kcal/3.6g	683kcal/2.3g	863kcal/2.9g	790kcal/3.2g	724kcal/3.1g	661kcal/4.3g			
昼食	献立名	 <p>しらぬい</p> <p>冬の果物の定番「みかん」をはじめ、柑橘類には味わいの異なるたくさんの品種があります。しらぬい(不知火)は、「清見」と「ポンカン」の交雑種で、発祥の地である熊本県宇土郡不知火町(現在は宇城市)の地名にちなんで、名づけられました。「デコポン」の名でも親しまれる近年人気の柑橘類で、ヘタの部分が出っ張った独特な形と、果汁をたっぷり含み、濃厚な甘味が特徴です。手で皮がむきやすいこと、中の薄皮(じょうろ膜)が薄くて食べやすいことも人気の理由です。温暖な気候を好み、主な産地は熊本県、愛媛県、和歌山県で、この3県で全収穫量の6割以上を占めています※。なお、「デコポン」は熊本県果実農業協同組合連合会の登録商標で、糖度やクエン酸などの基準を満たしたもののだけがこの名で販売されます。※農林水産省「令和4年産特産果樹生産動態等調査」</p>						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	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・厚揚げ 葉ねぎ・ワカメ	① 白ごはん ② 鶏肉の照り焼き丼 ③ 牛乳 ④ 豚肉の香味和え ⑤ だご汁	① ロールパン ② 牛乳 ③ スパゲッティミートソース ④ ブロッコリーサラダ ⑤ エクレア ⑥ パン(鶏卵) ⑦ 牛乳 ⑧ スパゲッティ・豚肉・牛肉 トマト・人参・玉葱 しめじ・セロリー・枝豆 ④ ブロッコリー・ピーマン ⑤ エクレア(鶏卵)
	食品名	① 米 ② 牛肉・豚肉・玉葱・ 鶏卵 ③ キャベツ・人参 ④ かぼちゃ・豆腐 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・深ねぎ ③ 千切大根・人参・にら くろしおパック(カツオ) ④ ワカメ・うす揚げ 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・玉葱・ 鶏卵 ・牛乳 ③ ベーコン・ブロッコリー キャベツ・コーン ④ 玉葱・人参 ほうれん草・しめじ	① 白ごはん ② 鶏肉のバーベキューソース ③ 梅マヨネーズサラダ ④ タラのみそ汁	① 米 ② 鶏肉 ・りんご 玉葱・人参 ③ ごぼう・千切り大根 きゅうり・人参 ④ タラ・人参 えのきたけ・葉ねぎ	① 米・ゆかり ② アジ ③ きゅうり・白菜 人参・ワカメ ④ しめじ・もやし・葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉 ・深ねぎ・葉ねぎ ③ もやし・人参 ④ うす揚げ・しめじ 人参・ほうれん草			
	カロリー	931kcal/4.0g	959kcal/3.1g	1077kcal/3.4g	938kcal/2.4g	967kcal/3.9g	969kcal/6.6g	862kcal/3.1g			

*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 *

2026年 3月

曜日	月 23	火 24	水 25	木 26	
朝食	献立名	① 白ごはん ② サンマおかか煮 ③ きんぴら炒め ④ 豆苗のみそ汁	① カツサンド ② 牛乳 ③ パンプキンポタージュ	① 白ごはん ② 高菜と筍の炒め物 ③ 白菜のみそ汁 ④ 味付け海苔 ⑤ ヤクルト	① あんぱん ② 牛乳 ③ オニオンスープ ④ カルシウムヨーグルト
	食品名	① 米 ② サンマ・カツオ節 ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにやく ④ 人参・えのきたけ 豆苗	① パン・豚肉・ 鶏卵 スライスチーズ・キャベツ ② 牛乳 ③ かぼちゃ・枝豆 玉葱・牛乳	① 米 ② 豚肉・筍・人参 にんにくの芽・高菜 ③ 白菜・里芋・葉ねぎ ④ 味付け海苔 ⑤ ヤクルト	① あんぱん(鶏卵) ② 牛乳 ③ 玉葱・枝豆 ④ カルシウムヨーグルト
	カロリー 塩分	723kcal/3.6g	818kcal/4.4g	653kcal/2.8g	519kcal/1.9g
夕食	献立名	① 白ごはん ② 焼き肉 ③ ピリ辛きゅうり ④ わかめスープ	① 白ごはん ② 魚のピリ辛焼き ③ マセドアンサラダ ④ 玉葱のみそ汁 ⑤ ねったぼ	① チキンライス ② シーフードシチュー ③ ドレッシングサラダ ④ 焼きプリンタルト	
	食品名	① 米 ② 豚肉・キャベツ にんにくの芽・ピーマン ③ きゅうり・人参・塩昆布 ④ オーシャンキング ワカメ・えのきたけ	① 米 ② サバ ③ じゃが芋・人参 コーン・枝豆 ④ 玉葱・人参 厚揚げ・葉ねぎ ⑤ ねったぼ	① 鶏肉 ・玉葱・人参 マッシュルーム・枝豆 ② あさり・いか・ベーコン じゃが芋・人参・しめじ ほうれん草・牛乳 ③ ブロッコリー・キャベツ・パプリカ ④ 焼きプリンタルト(鶏卵)	
	カロリー 塩分	918kcal/4.8g	924kcal/2.8g	994kcal/7.8g	



おす
忘れないでね



ご卒業おめでとうございます

友達と過ごした食事の時間は、皆さんのかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。食事が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、寮食のことを思い出ることがあれば嬉しいです。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。



卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に！

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*