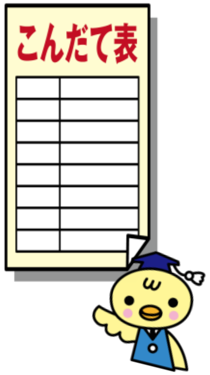
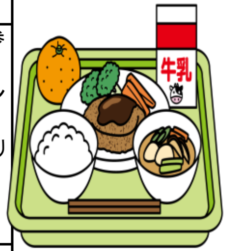
＊ 楠隼中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 ＊　2026年　4月

	曜日	月	火	水	木	金	土	日
	日	6	7	8	9	10	11	12
朝食	献立名		① フィッシュバーガー ② 牛乳 ③ チャウダー	① 白ごはん ② 豚肉の炒め物 ③ 納豆 ④ もずくのみそ汁	① ちょこっと豚丼 ② 厚焼き卵 ③ わかめのみそ汁	① 白ごはん ② 肉じゃが ③ 小松菜のみそ汁 ④ しそ味ひじき	① コッペパン/いちごジャム ② コーヒー牛乳 ③ プレーンオムレツ ④ ブロッコリー ⑤ 野菜スープ	① 白ごはん ② イワシのみぞれ煮 ③ 豚肉とひじきの煮物 ④ ほうれん草のみそ汁
	食品名		① パン・タラ キャベツ・チーズ ② 牛乳 ③ ベーコン・じゃが芋 玉葱・人参・枝豆 牛乳・生クリーム	① 米 ② 豚肉・小松菜・玉葱 人参 ③ 納豆 ④ もずく・えのきたけ 葉ねぎ	① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参 高野豆腐・葉ねぎ ② 鶏卵 ③ うす揚げ・人参 わかめ・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・じゃが芋・人参 玉葱・インゲン ③ 小松菜・うす揚げ ④ ひじき・しその実	① パン/いちごジャム ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵 ④ ブロッコリー ⑤ ウインナー・玉葱・人参 枝豆・じゃが芋	① 米 ② イワシ・大根 ③ 豚肉・ひじき・大豆 人参・こんにゃく・絹さや ④ 筍・ほうれん草
	カロリー 塩分		853Kcal/3.6g	740Kcal/3.2g	676Kcal/3.3g	697Kcal/3.5g	628Kcal/2.8g	613Kcal/3.2g
昼食	献立名	ご入学・ご進級おめでとうございます 春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の食事時間が心待ちになるよう、安心・安全でおいしい食事作りに努めていきたいと思います。よろしくお願いいたします。　スタッフ一同					① 豚キムチ丼 ② 牛乳 ③ チョレギサラダ ④ タンメンスープ	① 炊込みごはん ② 牛乳 ③ きつねうどん ④ 菜の花のピリリ和え
	食品名						① 米・豚肉・玉葱・白菜 もやし・にんにくの芽 ② 牛乳 ③ キャベツ・きゅうり コーン・ワカメ ④ ワンタン・玉葱・人参 チンゲン菜	① 米・鶏肉・ごぼう・筍・椎茸 人参・こんにゃく・うす揚げ ② 牛乳 ③ うどん・油揚げ・葉ねぎ 天かす・ワカメ ④ 菜の花・キャベツ 人参・塩昆布
	カロリー 塩分						998Kcal/3.1g	1031Kcal/5.5g
夕食	献立名	① トマトハヤシ ② ほうれん草サラダ ③ フルフルポンチ	① 白ごはん ② 黒豚ハンバーグ ③ ロースト野菜 ④ 人参グラッセ ⑤ ポトフ ⑥ お祝いケーキ	① 白ごはん ② 鶏肉のから揚げ ③ ツイストマカロニサラダ ④ 青のりのみそ汁	① 白ごはん ② 黒豚のしょうが炒め ③ キビナゴフライ ④ かきたま汁	① 白ごはん ② サーモンフライタルタルソースがけ ③ 海草サラダ ④ 豚肉と根菜のみそ汁	① 白ごはん ② 春キャベツの甘辛炒め ③ イカフライ ④ 里芋のみそ汁	① 白ごはん ② グリルチキン ③ マセドアンサラダ ④ レタスとトマトのスープ
	食品名	① 米・牛肉・豚肉・玉葱 しめじ・トマト 人参・グリンピース ② ほうれん草・人参 コーン ③ りんご果汁・ナタデココ みかん・黄桃 ゼリー	① 米 ② 豚肉・玉葱 鶏卵・牛乳 ③ ブロッコリー ④ 人参 ⑤ ウインナー・じゃが芋 人参・玉葱・キャベツ ⑥ お祝いケーキ	① 米 ② 鶏肉 ③ マカロニ・きゅうり パプリカ・コーン ④ はんぺん・青のり 豆腐・椎茸	① 米 ② 豚肉・玉葱・キャベツ 人参・インゲン ③ キビナゴ ④ 鶏卵・豆腐 絹さや	① 米 ② サケ・牛乳 ③ 茎わかめ・昆布 こんにゃく きゅうり・コーン ④ 豚肉・ごぼう 人参・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・キャベツ・厚揚げ 人参・しめじ・インゲン ③ イカ ④ 里芋・玉葱・葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉 ③ じゃが芋・人参 枝豆・コーン ④ 玉葱・えのきたけ レタス・ベーコン トマト
	カロリー 塩分	1061Kcal/4.0g	945Kcal/2.8g	1109Kcal/4.4g	979Kcal/2.1g	961Kcal/3.9g	938Kcal/3.8g	997Kcal/2.3g
	日	13	14	15	16	17	18	19
朝食	献立名	① カレーライス ② 彩りサラダ ③ 福神漬け ④ ヨーグルト	① 黒糖パン ② 牛乳 ③ コロッケ ④ ブロッコリー ⑤ パンプキンポタージュ	① 白ごはん ② 骨付ウインナー ③ 竹輪の炒め物 ④ うす揚げのみそ汁	① ミニマーボー丼 ② 白菜の甘酢漬け ③ お麩のみそ汁	① 白ごはん ② サバゆずみそ煮 ③ 金平ごぼう ④ 筍のすまし汁	① 照り焼きチーズバーガー ② 牛乳 ② ジュリアンスープ	① 白ごはん ② 肉野菜炒め ③ なめこのみそ汁 ④ 味付のり
	食品名	① 米・牛肉・玉葱・りんご マッシュルーム ② きゅうり・ピーマン ③ 大根 ④ ヨーグルト	① パン ② 牛乳 ③ じゃが芋・牛肉・玉葱 ④ ブロッコリー ⑤ かぼちゃ・玉葱 グリンピース・牛乳	① 米 ② 骨付ウインナー(鶏肉) ③ 豚肉・竹輪・れんこん 人参・絹さや・こんにゃく ④ 玉葱・うす揚げ 葉ねぎ	① 米・豚肉・豆腐・玉葱 高野豆腐・葉ねぎ ② 白菜・人参 ③ 焼き麩・えのきたけ 深ねぎ	① 米 ② サバ・ゆず ③ 豚肉・ごぼう・人参 絹さや・こんにゃく ④ 筍・ワカメ・水菜	① パン・鶏肉 ② 牛乳 ③ じゃが芋・人参・玉葱 枝豆	① 米 ② 豚肉・もやし・人参 玉葱・ピーマン ③ ワカメ・なめこ・葉ねぎ ④ 味付のり
	カロリー 塩分	771Kcal/5.1g	743Kcal/3.1g	714Kcal/3.3g	629Kcal/2.4g	683Kcal/2.8g	678Kcal/3.3g	656Kcal/3.7g
昼食	献立名						① ロコモコ ② 牛乳 ③ オニオンスープ ④ プリン	① クロワッサン ② 牛乳 ③ スパゲティミートソース ④ ブロッコリーサラダ
	食品名						① 米・豚肉・玉葱 鶏卵・牛乳 ブロッコリー ② 牛乳 ③ 玉葱・枝豆 ④ プリン	① パン ② 牛乳 ③ スパゲッティ・豚肉・牛肉 人参・玉葱・しめじ セロリー・枝豆・トマト ④ ブロッコリー・ピーマン
	カロリー 塩分						111Kcal/3g	1191Kcal/4.6g
夕食	献立名	① 筍のおこわ ② 魚のピリ辛焼き ③ ほうれん草のおかか和え ④ ごぼう団子のみそ汁	① 白ごはん ② 家常豆腐 ③ もやしのうま塩和え ④ 春雨スープ ⑤ 杏仁プリン	① 白ごはん ② チキンタツタ ③ 春キャベツのコールスロー ④ 大根のみそ汁	① 白ごはん ② 野菜入りプルコギ ③ 春巻き ④ トッポギスープ	① 白ごはん ② 鶏肉のにんにく焼き ③ かぼちゃサラダ ④ もずくのみそ汁	① 白ごはん ② アジフライ ③ 添え野菜 ④ 豚汁	① 白ごはん ② 豚肉の葱味噌焼き ③ 人参しりしり ④ ワカメのすまし汁
	食品名	① 米・もち米・豚肉・筍 ごぼう・うす揚げ ② サバ ③ ほうれん草・白菜 人参 ④ ごぼう団子・玉葱 小松菜・人参 えのきたけ	① 米 ② 豚肉・玉葱・人参 きくらげ・筍・豆腐 キャベツ・ピーマン ③ もやし・にら・ピーマン ④ ベーコン・玉葱・春雨 チンゲン菜 ⑤ 杏仁プリン	① 米 ② 鶏肉・豆乳 ③ キャベツ・人参・コーン ④ 大根・人参・厚揚げ 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・しめじ・ピーマン 玉葱・キャベツ ③ 豚肉・人参・玉葱・椎茸 キャベツ・はるさめ ④ トッポギ・ベーコン 人参・葉ねぎ・ワカメ	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 アジ ③ キャベツ・人参 ④ 豚肉・大根・人参 厚揚げ・こんにゃく 葉ねぎ・唐辛子	① 米 ② 豚肉・深ねぎ ③ 人参・千切大根・にら カツオフレーク ④ ワカメ・葉ねぎ 椎茸・豆腐
	カロリー 塩分	857Kcal/5.4g	917Kcal/2.6g	1008Kcal/3.8g	1043Kcal/3.8g	971Kcal/3.9g	852Kcal/2.8g	1063Kcal/2.6g

＊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　4月

	曜日	月	火	水	木	金	土	日
	日	20	21	22	23	24	25	26
朝食	献立名	① 白ごはん ② 大豆の五目煮 ③ 納豆 ④ 里芋のみそ汁	① コッペパン/ジャム＆マーガリン ② コーヒー牛乳 ③ トマトソースハンバーグ ④ 添え野菜 ⑤ もちもちスープ	① 白ごはん ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 豆腐のみそ汁 ④ さけぱっぱ	① 白ごはん ② 豚肉と筍の高菜炒め ③ しめじのみそ汁 ④ 梅干し ⑤ ジョア	① 白ごはん ② サケの塩焼き ③ 小松菜の炒め物 ④ かぼちゃのみそ汁	① 白ごはん ② ポークチャップ ③ ほうれん草サラダ ④ じゃが芋のみそ汁 ⑤ えごまふりかけ	① ツナマヨサンド ② 野菜ジュース ③ コンソメスープ ④ ヨーグルト
	食品名	① 米 ② 豚肉・棒天・大豆 人参・厚揚げ・こんにゃく インゲン ③ 納豆 ④ 里芋・しめじ・葉ねぎ	① パン/ジャム・マーガリン ② コーヒー牛乳 ③ 鶏肉・豚肉・玉葱・鶏卵 ④ ブロッコリー ⑤ ベーコン・おじゃがもちボール 人参・玉葱・枝豆	① 米 ② 豚肉・大根・レンコン 人参・竹輪・こんにゃく インゲン・椎茸 ③ 豆腐・小松菜 ④ さけぱっぱ	① 米 ② 豚肉・筍・人参・高菜 ③ しめじ・うす揚げ ワカメ・葉ねぎ ④ 梅干し ⑤ ジョア	① 米 ② サケ ③ ベーコン・小松菜 ピーマン ④ かぼちゃ・玉葱 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・玉葱・ピーマン ③ ほうれん草・コーン ④ じゃが芋・えのきたけ ワカメ・葉ねぎ ⑤ えごまふりかけ	① パン・マグロ油漬け ② 野菜ジュース ③ ベーコン・人参 セロリー・玉葱 ④ ヨーグルト
	カロリー 塩分	683kcal/2.9g	653kcal/3.4g	606kcal/2.5g	588kcal/2.9g	641kcal/2.4g	743kcal/3.7g	535kcal/2.0g
昼食	献立名	 寮の食事で巡る「日本一周に挑戦中！！」 3月の宮崎県に続き第3弾は 【熊本県】です ピリッと辛みが特徴の「高菜めし」。たっぷりの魚介と野菜、春雨を使用し鶏がらスープであっさり仕上げた「太平燕」。メインはちくわの穴にポテトサラダを詰めて、天ぷら衣で揚げた熊本県民のソウルフード【ちくわサラダ】。デザートに「いきなり団子」を召しあがれ。					① 鶏肉の照り焼き丼 ② 牛乳 ③ キャベツの香味和え ④ だご汁	
	食品名						① 米・鶏肉 ② 牛乳 ③ キャベツ・人参 ④ 平めん・豚肉・うす揚げ 白菜・人参・葉ねぎ	
	カロリー 塩分						1103kcal/4.0g	
夕食	献立名	① 高菜めし ② ちくわサラダ ③ 太平燕 ④ いきなり団子	① 白ごはん ② サワラのオイネーズ焼き ③ チャプチェ ④ もやしのみそ汁 ⑤ とと焼き（いちご味）	① 白ごはん ② メンチカツ ③ 千切りキャベツ ④ かぼちゃのみそ汁	① 白ごはん ② ケバブチキン 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 豚肉のマーマレード焼き ③ アスパラガスの炒め物 ④ 赤だし	① コーンピラフ ② タラのピザソース焼き ③ カリフラワーのサラダ ④ ベーコンスープ	
	食品名	① 米・高菜・ごぼう・人参 ② 竹輪・じゃが芋 チーズソース ③ 豚肉・えび・あさり うずら卵・人参・筍 玉葱・椎茸・春雨・絹さや ④ さつま芋・小豆	① 米 ② サワラ・ほうれん草・玉葱 豆乳・チーズソース ③ 牛肉・竹輪・ピーマン 椎茸・春雨 ④ チンゲン菜・しめじ もやし ⑤ とと焼き（いちご味）	① 米 ② 牛肉・豚肉・玉葱 鶏卵 ③ キャベツ・人参 ④ かぼちゃ・厚揚げ 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 人参・セロリー・玉葱 じゃが芋・枝豆	① 米 ② 豚肉・マーマレード ③ ベーコン・アスパラガス ④ ピーマン うす揚げ・なめこ 葉ねぎ	① 米・豚肉・玉葱・人参 枝豆ーコーン ② タラ・玉葱・ピーマン トマト ③ カリフラワー・きゅうり ④ ベーコン・玉葱 人参・小松菜	
	カロリー 塩分	1112kcal/7.9g	992kcal/5g	1005kcal/3.1g	960kcal/3g	1072kcal/3.6g	749kcal/3.6g	

＊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＊