



\* 楠集中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 \*

2026年 5月

曜日		水 6	木 7	金 8	土 9	日 10	
朝食	献立名						
	食品名	① クイックオムライス ② 粗挽きウインナー ③ コンソメスープ	① 米・枝豆・鶏卵 ② ウインナー ③ ベーコン・人参 セロリー・玉葱	① 白ごはん ② 豚肉のケチャップ煮 ③ わかめのみそ汁 ④ しそ味ひじき	① コッペパン ② 牛乳 ③ 肉団子 ④ コーンポターージュ ブルーベリージャム	① 白ごはん ② 五目炒め ③ 青のりのみそ汁 ④ 野菜ふりかけ	① 米 ② 豚肉・レンコン ごぼう・人参・絹さや さつま揚げ ③ 青のり・豆腐・えのきたけ ④ 野菜ふりかけ
カロリー		756kcal/4.6g		637kcal/3.0g	710kcal/3.1g	640kcal/3.3g	
昼食	献立名	 <p>今年のはちや八夜は5月2日です。新茶を味わいましょう。</p>					
	食品名	① 白ごはん ② サワラのゆずみそ焼き ③ 五目きんぴら ④ 糸蒲鉾のすまし汁		① 白ごはん ② 青椒肉絲 ③ 揚げ餃子 ④ もちもちスープ		① ネギ塩豚丼 ② 牛乳 ③ 胡瓜とワカメの酢の物 ④ 赤だし	① 血うどん ② 牛乳 ③ シューマイ ④ 焼きドーナツ(いちご)
カロリー		979kcal/3.5g		870kcal/6.3g	966kcal/2.6g	1029kcal/4.4g	
夕食	献立名						
	食品名	① 白ごはん ② パーベキューチキン ③ 梅マヨネーズサラダ ④ 豆苗のみそ汁		① 白ごはん ② サワラのゆずみそ焼き ③ 五目きんぴら ④ 糸蒲鉾のすまし汁		① ポークカレー ② ドレッシングサラダ ③ フルーツヨーグルト	① 白ごはん ② 鶏肉のマーメイド焼き ③ 春雨の和え物 ④ 小松菜のみそ汁
カロリー		979kcal/3.5g		870kcal/6.3g	966kcal/2.6g	1029kcal/4.4g	
日		11	12	13	14	15	
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 カツサンド ② 牛乳 ③ ミネストローネ	① 白ごはん ② イワシの甘露煮 ③ レンコンのきんぴら ④ しめじのみそ汁	① 白ごはん ② コロッケ ③ 牛肉のしぐれ煮 ④ 椎茸のみそ汁	① 白ごはん ② じゃが芋のそぼろ炒め ③ 厚揚げのみそ汁 ④ のりたまふりかけ	① ホットドッグ ② 牛乳 ③ さつま芋のポターージュ ④ ヨーグルト
	食品名	① 米 ② サケ ③ 豚肉・ひじき・大豆 人参・厚揚げ・いんげん こんにやく ④ さつま芋・しめじ・葉ねぎ	① パン・豚肉・鶏卵 キャベツ・チーズ ② 牛乳 ③ ベーコン・玉葱・人参・枝豆 マカロニ・トマト	① 米 ② イワシ ③ 豚肉・レンコン・人参 絹さや・こんにやく ④ しめじ・ごぼう わかめ・葉ねぎ	① 米 ② じゃが芋・玉葱・牛肉 鶏卵 ③ 牛肉・こんにやく・人参 深ねぎ ④ 椎茸・じゃが芋・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・じゃが芋 人参・玉葱・枝豆 ③ 厚揚げ・キャベツ 葉ねぎ ④ のりたまふりかけ	① パン・ウインナー キャベツ ② 牛乳 ③ さつま芋・玉葱・枝豆 牛乳 ④ ヨーグルト
カロリー		657kcal/2.4g	825kcal/4.3g	745kcal/3.4g	747kcal/2.9g	642kcal/2.1g	
昼食	献立名	 <p>新生活の「疲れ」が出ていませんか？</p> <p>風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごすように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましよう。</p>					
	食品名	① 白ごはん ② 肉豆腐 ③ キビナゴのお好みソース ④ 黄桃		① 白ごはん ② みそキムチ炒め ③ 春巻き ④ ワンタンのスープ		① ビビンバ ② 牛乳 ③ 中華スープ	① ロールパン ② 牛乳 ③ ソース焼きそば ④ サンラータン ⑤ マンゴープリン
カロリー		955kcal/2.2g		931kcal/4.9g	1042kcal/3.2g	920kcal/3.6g	
夕食	献立名	① 白ごはん ② 肉豆腐 ③ キビナゴのお好みソース ④ 黄桃	① バターライス ② ポークストロガノフ ③ こんにやくサラダ	① 白ごはん ② みそキムチ炒め ③ 春巻き ④ ワンタンのスープ	① 白ごはん ② 鶏肉のカレー揚げ ③ 春雨の酢の物 ④ 赤だし	① 白ごはん ② 豚肉のハーブ焼き ③ カラフルサラダ ④ 魚そうめん汁	① 白ごはん ② アジのかば焼き ③ 朝鮮漬け風和え物 ④ 南瓜のみそ汁
	食品名	① 米 ② 牛肉・椎茸・人参 玉葱・豆腐・白菜 こんにやく・深ねぎ ③ キビナゴ・青のり カツオ節 ④ 黄桃	① 米・人参・枝豆 ② 豚肉・人参・玉葱 マッシュルーム・しめじ トマト ③ こんにやく・パプリカ ブロッコリー	① 米 ② 豚肉・キャベツ・人参 玉葱・しめじ・エリンギ にんにくの芽・白菜キムチ ③ 豚肉・人参・玉葱・椎茸 キャベツ・はるさめ ④ つくね(鶏肉)・人参 筍・ニラ・ワンタン皮	① 米 ② 鶏肉 ③ 春雨・胡瓜・人参 あさり(エビ・カニ) 大根・人参・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉 ③ ブロッコリー パプリカ・コーン ④ 魚そうめん・水菜 椎茸	① 米 ② アジ ③ 白菜・胡瓜・人参 塩昆布 ④ 南瓜・葉ねぎ わかめ
カロリー		955kcal/2.2g		931kcal/4.9g	1042kcal/3.2g	1003kcal/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 \*

曜日	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24		
朝食	献立名	① カレーライス ② 彩りサラダ ③ 福神漬け ④ オレンジジュース	① フィッシュバーガー ② <b>牛乳</b> 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 ちよこつと豚丼 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 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 オレンジジュース	① パン・タラ キャベツ・チーズ ② <b>牛乳</b> ③ ベーコン・じゃが芋 玉葱・人参・グリーンピース 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・こんにやく 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 ウィナー・玉葱・人参 枝豆・おじゃがもちボール	① 米 ② イワシ・大根 ③ 豚肉・ひじき・大豆 人参・こんにやく・絹さや ④ 筍・ほうれん草	
	カロリー	753kcal/5.0g	822kcal/3.9g	740kcal/3.2g	676kcal/3.3g	697kcal/3.5g	628kcal/2.8g	613kcal/3.2g	
昼食	献立名	寮の食事で巡る「日本一周に挑戦中!!」 4月の熊本県に続き第4弾は【大分県】です						① 豚キムチ丼 ② <b>牛乳</b> ③ チョレギサラダ ④ タンメンスープ	
	食品名	メニュー作成した私の勝手なイメージ。 「とり天・だご汁・かぼす!」 「とり天」は定番のかぼすポン酢とわいからして。「だご汁」は小麦粉を練って平たく伸ばした平麺と野菜を煮込んでみそ仕立てに。「かぼす和え」は特産品のかぼす果汁を使って。デザートは全国3位の生産量である「ハウスみかん」をどうぞ。						① クロワッサン ② <b>牛乳</b> ③ スパゲティミートソース ④ ブロッコリーサラダ	
	カロリー	988kcal/3.0g						1185kcal/4.6g	
夕食	献立名	【大分献立の日】 ① 白ごはん ② <b>とり天</b> ③ きゅうりのかぼす和え ④ だご汁 ⑤ ハウスみかん	① 白ごはん ② トンテキ ③ キャベツの和え物 ④ 豆苗のみそ汁	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 九州の恵みわかめごはん ② <b>鶏肉の香味焼き</b> ③ 添え野菜 ④ <b>赤だし</b>	① 白ごはん ② カツオフライタルトソースがけ ③ 海草サラダ ④ 豚肉と根菜のみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉・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 <b>グリルチキン</b> 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 ② <b>鶏肉</b> ・鶏卵・カボス ③ きゅうり・大根 人参・かぼす ④ やせうま・豚肉 うす揚げ・里芋・人参 ごぼう・椎茸・葉ねぎ ⑤ ハウスみかん	① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ・人参 ブロッコリー・ごま ④ 豆苗・えのきたけ わかめ	① 米・牛肉・豚肉・玉葱 しめじ・トマト・人参 グリーンピース 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・麦・黒米・大豆・きび 玄米・赤米・あわ・わかめ ② <b>鶏肉</b> ③ もやし・人参 ④ <b>あさり(エビ・カニ)</b> うす揚げ・しめじ・人参 ほうれん草	① 米 ② カツオ・牛乳 ③ 茎わかめ・昆布 こんにやく 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 <b>鶏肉</b> 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	1060kcal/3.3g	978kcal/4.1g	1061kcal/4.0g	951kcal/6.4g	977kcal/3.5g	938kcal/3.8g	997kcal/2.3g	
朝食	献立名	① 手作りおにぎり ② トンカツ ③ じゃが芋と玉葱のみそ汁	① ミルクパン ② <b>牛乳</b> 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 根菜と豚肉の煮物 ③ ほうれん草のみそ汁 ④ さげばっば	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 <b>照り焼きチキン</b> ② <b>牛乳</b> ③ ジュリアンスープ ④ プリン	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・マグロ油漬け しそ味ひじき・のり ② 豚肉・鶏卵 ③ じゃが芋・玉葱 小松菜	① ミルクパン ② <b>牛乳</b> ③ じゃが芋・牛肉・玉葱 ④ ブロッコリー ⑤ 南瓜・玉葱・牛乳 グリーンピース	① 米 ② 豚肉・大根・レンコン 人参・竹輪・こんにやく インゲン・椎茸 ③ ほうれん草・玉葱 ④ さげばっば	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・こんにやく ④ 筍・ワカメ・水菜	① パン・ <b>鶏肉</b> ・キャベツ チーズ ② <b>牛乳</b> ③ じゃが芋・人参・玉葱 絹さや	① 米 ② 豚肉・もやし・人参 玉葱・ピーマン ③ うす揚げ・なめこ・葉ねぎ ④ 味付のり	
	カロリー	743kcal/2.8g	707kcal/3.1g	593kcal/2.7g	629kcal/2.4g	683kcal/2.8g	673kcal/3.3g	639kcal/2.3g	
昼食	献立名	お茶に含まれる成分と健康効果						① ロコモコ ② <b>牛乳</b> ③ オニオンスープ ④ プリン	
	食品名	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p><b>カテキン類</b></p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p><b>テアニン</b></p> <p>★リラックス効果</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p><b>ビタミンC</b></p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p><b>フッ素</b></p> <p>★虫歯予防</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p><b>カフェイン</b></p> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p> </div> </div>						① 米・豚肉・玉葱 鶏卵・牛乳 ブロッコリー ② <b>牛乳</b> ③ 玉葱・枝豆 ④ プリン	① 米・ <b>鶏肉</b> ・ごぼう・筍・椎茸 人参・こんにやく・うす揚げ ② <b>牛乳</b> ③ うどん・油揚げ・葉ねぎ 天かす・ワカメ ④ ほうれん草・キャベツ 人参・塩昆布
	カロリー	1113kcal/3.3g						1030kcal/5.5g	
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 豚肉のしょうが炒め ③ キバナゴフライ ④ かきたま汁	① 白ごはん ② <b>チキンタツタ</b> ③ キャベツのコールスロー ④ かぼちゃのみそ汁	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 <b>鶏肉のにんにく焼き</b> 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・カツオ節 ごぼう団子 小松菜・人参 えのきたけ	① 米 ② 豚肉・玉葱・人参 キャベツ・インゲン ③ キバナゴフライ ④ 鶏卵・豆腐 絹さや	① 米 ② <b>鶏肉</b> ・ヨーグルト ③ キャベツ・人参・コーン ④ かぼちゃ・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 <b>鶏肉</b> 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・こんにやく 葉ねぎ・唐辛子	① 米 ② 豚肉・深ねぎ ③ 人参・干切大根・にら カツオフレーク ④ ワカメ・葉ねぎ 椎茸・豆腐	
	カロリー	857kcal/5.4g	913kcal/2.1g	1002kcal/3.7g	1043kcal/3.8g	971kcal/3.9g	896kcal/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 \*