



楠集中学校・高等学校寄宿舎予定献立表



2026年

6月

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日	1	2	3	4	5	6	7	
朝食	献立名	① 白ごはん ② 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 トマトソースバーグ ④ 添えブロッコリー 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 ⑤ ジョア	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 じゃが芋のみそ汁	① カツサンド ② 牛乳 ③ ミネストローネ	① 白ごはん ② プレーンオムレツ ③ 粗挽きウインナー ④ アスパラガス ⑤ 玉葱のみそ汁
	食品名	① 米 ② 豚肉・棒天・人参 厚揚げ・こんにやく 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・トマト・鶏卵 ④ ブロッコリー ⑤ ベーコン・人参・玉葱 枝豆・おじゃがもちボール	① 米 ② 豚肉・大根・れんこん 人参・竹輪・こんにやく 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 わかめ・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 じゃが芋・玉葱・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 鶏卵 ③ ウインナー ④ アスパラガス ⑤ 玉葱・人参・小松菜
	カロリー 塩分	665kcal/2.9g	653kcal/3.4g	598kcal/2.5g	606kcal/2.9g	614kcal/2.4g	825kcal/4.3g	843kcal/3.7g
昼食	献立名						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	① クロワッサン ② 牛乳 ③ なすのミートスパゲッティ ④ ブロッコリーサラダ
	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	① パン ② 牛乳 ③ スパゲッティ・豚肉 人参・玉葱・なす セロリ・枝豆・トマト ④ ブロッコリー・ピーマン
	カロリー 塩分						1104kcal/4.0g	1224kcal/4.6g
夕食	献立名	① 白ごはん ② 焼き肉 ③ カクテキ ④ チンゲン菜のスープ	① 白ごはん ② サバのオイネーズ焼き ③ チャプチェ ④ もやしのみそ汁 ⑤ 豆乳パンナコッタ	① 白ごはん ② メンチカツ ③ 千切りキャベツ ④ 南瓜のみそ汁	① 白ごはん ② ケバブチキン ③ 野菜とベーコンのソテー ④ ペイザンヌスープ ⑤ プルーンヨーグルト	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 赤だし	① コーンピラフ ② サワ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	① 白ごはん ② マーボー豆腐 ③ シューマイ ④ 中華スープ
	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 ④ ベーコン・えのきたけ 椎茸・チンゲン菜	① 米 ② サバ・ほうれん草 玉葱・豆乳・チーズソース ③ 牛肉・竹輪・春雨 椎茸・ピーマン ④ 小松菜・しめじ もやし ⑤ 豆乳パンナコッタ	① 米 ② 牛肉・豚肉・玉葱 鶏卵 ③ キャベツ・人参 ④ 太刀魚つみれ・南瓜 厚揚げ・葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉・ヨーグルト ③ キャベツ・ベーコン ピーマン ④ 人参・セロリ・玉葱 じゃが芋・枝豆 ⑤ プルーンヨーグルト	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 うす揚げ・なめこ・葉ねぎ	① 米・豚肉・玉葱・人参 枝豆・コーン ② サワラ・玉葱・ピーマン トマト・チーズ ③ カリフラワー・きゅうり ④ ベーコン・玉葱・人参 小松菜	① 米 ② 豚肉・大豆・深葱 豆腐・高野豆腐・玉葱 椎茸・枝豆 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 塩分	959kcal/3.2g	996kcal/5.2g	1000kcal/3.6g	983kcal/3.1g	1087kcal/3.6g	806kcal/3.5g	986kcal/3.1g
日	8	9	10	11	12	13	14	
朝食	献立名	① 白ごはん ② サンマの生姜煮 ③ 筑前煮 ④ 豆乳みそ汁	① ベーコンエッグバーガー ② 牛乳 ③ じゃが芋のカレースープ	① 白ごはん ② 豚肉のマヨソース炒め ③ 里芋とほうれん草のみそ汁 ④ 味付けのり	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 白ごはん ② 黒豚のケチャップ煮 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 コーンポタージュ ⑤ 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
	食品名	① 米 ② サンマ ③ 鶏肉・大根・人参・竹輪 こんにやく・ごぼう・インゲン ④ うす揚げ・じゃが芋 しめじ・葉ねぎ・豆乳	① パン・鶏卵・ベーコン キャベツ ② 牛乳 ③ ベーコン・じゃが芋 玉葱・人参・枝豆	① 米 ② 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ③ 里芋・ほうれん草 ④ 味付けのり	① 米・枝豆・鶏卵 ② ウインナー ③ ベーコン・人参 セロリ・玉葱	① 米 ② 豚肉・玉葱・じゃが芋 ブロッコリー・人参 ③ わかめ・しめじ・葉ねぎ ④ しそ味ひじき	① パン ② 牛乳 ③ 鶏肉・玉葱・鶏卵 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 豚肉・れんこん ごぼう・さつま揚げ 人参・絹さや ③ 青のり・豆腐・えのきたけ ④ 野菜ふりかけ
	カロリー 塩分	742kcal/3.0g	650kcal/3.4g	691kcal/3.0g	756kcal/4.6g	637kcal/3.0g	706kcal/3.1g	640kcal/3.3g
昼食	献立名						① 血うどん ② 牛乳 ③ シューマイ ④ 焼きドーナツ(いちご)	
	食品名						① チャーメン・豚肉・イカ 竹輪・人参・ピーマン キャベツ・玉葱・もやし 椎茸 ② 牛乳 ③ 豚肉・玉葱・葉ねぎ ④ 焼きドーナツ(いちご)	
	カロリー 塩分						935kcal/3.6g	
夕食	献立名	① 白ごはん ② 豚肉のスタミナ炒め ③ 手羽先のガーリック焼 ④ さつま芋のみそ汁	① 白ごはん ② トンカツ味噌だれかけ ③ 千切りキャベツ ④ あおさ汁	① 白ごはん ② バーベキューチキン ③ 梅マヨネーズサラダ ④ 豆苗のみそ汁	① 白ごはん ② 魚のねぎ塩焼き ③ 五目きんぴら ④ もずくのみそ汁	① 白ごはん ② 青椒肉絲 ③ 揚げ餃子 ④ もちもちスープ	① 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 黒豚ハンバーグ ③ ロースト野菜 ④ ポトフ
	食品名	① 米 ② 豚肉・人参・玉葱 キャベツ・にんにくの芽 ③ 鶏肉 ④ さつま芋・えのきたけ ほうれん草	① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ ④ あおさ・豆腐・椎茸	① 米 ② 鶏肉・人参・りんご ごぼう・千切り大根・ きゅうり・人参・練り梅 ④ 人参・えのきたけ 豆苗	① 米 ② サバ・深葱 ③ 豚肉・ごぼう・人参 絹さや・こんにやく ④ もずく・人参・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・しめじ・筍 ピーマン・椎茸 ③ 豚肉・キャベツ 玉葱・ニラ ④ 人参・玉葱・小松菜 おじゃがもちボール	① 米・豚肉・人参・玉葱 じゃが芋・枝豆 ② ブロッコリー・ピーマン ③ ヨーグルト・パイナップル 黄桃・みかん	① 米 ② 豚肉・玉葱 鶏卵・牛乳 ③ ブロッコリー ④ ウインナー・じゃが芋 人参・玉葱・キャベツ
	カロリー 塩分	880kcal/4.4g	996kcal/4.4g	978kcal/3.6g	905kcal/4.0g	966kcal/2.6g	1029kcal/4.4g	830kcal/2.7g

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



楠集中学校・高等学校寄宿舎予定献立表



2026年 6月

曜日		月	火	水	木	金	土	日	
日		15	16	17	18	19	20	21	
朝食	献立名	① 白ごはん ② サバ塩焼き ③ ひじきの煮物 ④ さつま芋のみそ汁	① 食パン/ぬるチーズ ② 牛乳/ミルメーク ③ さつま芋オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ オニオンスープ	① 白ごはん ② 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 のりたまごふりかけ	① ホットドッグ ② 牛乳 ③ さつま芋のポタージュ ④ ヨーグルト	① サケ茶漬け ② 厚焼き卵 ③ つぼ漬け ④ 昆布だしスープ	
	食品名	① 米 ② サバ ③ 豚肉・ひじき・大豆 人参・厚揚げ こんにやく・インゲン ④ しめじ・さつま芋・葉ねぎ	① パン/チーズ ② 牛乳/ミルメーク ③ さつま芋・鶏卵・玉葱 人参・鶏肉・ほうれん草 ④ ほうれん草・ベーコン ⑤ ベーコン・玉葱・枝豆	① 米 ② イワシ ③ 豚肉・レンコン・人参 絹さや・こんにやく ④ ごぼう・しめじ・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 深葱 ④ じゃが芋・椎茸・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 のりたまごふりかけ	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	① 米・サケ・のり ② 鶏卵 ③ つぼ漬け ④ 葉ねぎ・椎茸	
	カロリー 塩分	711kcal/2.8g	599kcal/3.9g	745kcal/3.4g	747kcal/2.9g	642kcal/2.1g	783kcal/3.5g	637kcal/3.1g	
昼食	献立名	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	おいしく食べるために、健康な歯を保とう！ どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。					① ビビンバ ② 牛乳 ③ オーシャンキングスープ	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
	食品名	① 米・豚肉・玉葱 もやし・にんにくの芽 白菜キムチ ② 牛乳 ③ キャベツ・きゅうり・コーン ④ ワンタン・玉葱・人参 チンゲン菜・わかめ	健康な歯を保つためのポイント 食事はよくかんで食べましょう いろいろな食品をバランスよく食べましょう だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう 食べた後は歯みがきをしましょう					① 米・豚肉・白菜キムチ ほうれん草・人参 大豆もやし ② 牛乳 ③ オーシャンキング しめじ・玉葱・にら	① ロールパン ② 牛乳 ③ 豚肉・鶏卵・キャベツ 人参・ソース(エビ) ④ 鶏卵・春雨・豆腐・玉葱 トマト・キクラゲ・葉ねぎ ⑤ マンゴープリン
	カロリー 塩分	989kcal/3.0g						930kcal/3.6g	928kcal/3.8g
夕食	献立名	① 白ごはん ② 鶏肉のマーマレード焼き ③ 春雨の和え物 ④ 小松菜のみそ汁	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 鉄人サラダ 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	① 白ごはん ② 回鍋肉 ③ イカの葱焼き ④ わかめスープ	
	食品名	① 米 ② 鶏肉・マーマレード ③ 春雨・きゅうり ピーマン・コーン ④ 小松菜・南瓜 椎茸	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・ピーマン 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 ひじき・人参・コーン きゅうり ④ つくね・ワンタン・人参 筍・にら	① 米 ② 鶏肉 ③ 春雨・きゅうり・人参 ④ 大根・人参・葉ねぎ わかめ	① 米 ② 豚肉 ③ ブロッコリー・ピーマン コーン ④ 魚そうめん・水菜 椎茸	① 米 ② アジ ③ 白菜・きゅうり・人参 塩昆布 ④ 南瓜・葉ねぎ わかめ	① 米 ② 豚肉・玉葱 キャベツ・ピーマン ③ イカ・葉ねぎ ④ わかめ・葉ねぎ えのきたけ	
	カロリー 塩分	957kcal/4.3g	991kcal/5.5g	854kcal/3.1g	982kcal/3.7g	1036kcal/2.8g	873kcal/3.5g	973kcal/5.8g	
日		22	23	24	25	26	27	28	
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 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 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 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 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 しそ味ひじき	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・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 塩分	743kcal/2.8g	825kcal/3.9g	739kcal/3.2g	676kcal/3.3g	676kcal/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！！」 5月の大分県に続き第5弾は【長崎県】です					① ネギ塩豚丼 ② 牛乳 ③ 胡瓜とわかめの酢の物 ④ 赤だし	① 半ライス ② 牛乳 ③ 野菜ラーメン ④ シューマイ	
	食品名	卵の入った衣に砂糖や醤油で味付けした「長崎てんぷら」 豚肉と野菜を千切りにし、甘辛く炒めた「満上そば」 具材を細かく刻んで煮込んだ和風シチューを言われる「ヒカド」 長崎を代表する味「カステラ」がデザート 全て初チャレンジメニューです！ みなさんの反応が楽しみです					① 米・豚肉・玉葱・人参 深ねぎ ② 牛乳 ③ 胡瓜・白菜・人参 わかめ ④ うす揚げ・なめこ 葉ねぎ	① 米 ② 牛乳 ③ 中華麺・もやし・豚肉 かまぼこ・人参・コーン キャベツ・葉ねぎ ④ 豚肉・玉葱・葉ねぎ	
	カロリー 塩分						969kcal/4.4g	1038kcal/4.9g	
夕食	献立名	【長崎献立の日】 ① 白ごはん ② 長崎天ぷら ③ 満上そば ④ ヒカド ⑤ カステラ	① トマトハヤシ ② ほうれん草サラダ ③ フルフルポンチ ④ ポトフ	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 豚肉のしょうが炒め ③ 肉団子 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 キャベツの甘辛炒め ③ イカカツ 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 ② サワラ・鶏卵 ③ 豚肉・ごぼう・人参 絹さや・こんにやく もやし ④ 鶏肉・大根・人参 さつま芋・椎茸・葉ねぎ ⑤ カステラ	① 米・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 ④ ウインナー・じゃが芋 人参・玉葱・キャベツ	① 米 ② 鶏肉 ③ フジリ・きゅうり パプリカ・コーン ④ 青のり・豆腐・椎茸	① 米 ② 豚肉・玉葱・人参 キャベツ・インゲン ③ 鶏肉・玉葱・鶏卵 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 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	983kcal/3.2g	1139kcal/5.3g	1097kcal/4.2g	878kcal/2.2g	962kcal/3.9g	907kcal/3.6g	997kcal/2.3g	

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	火
日	29	30
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
	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 南瓜・玉葱 グリーンピース・牛乳
	カロリー 塩分	771kcal/5.1g
夕食	献立名 ① 牛肉高菜ごはん ② サバのピリ辛焼き ③ ほうれん草のおかか和え ④ キャベツのみそ汁	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
	食品名 ① 米・牛肉・高菜・コーン ② サバ ③ 白菜・ほうれん草 人参・カツオ節 ④ キャベツ・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
	カロリー 塩分	871kcal/6.7g

食中毒予防 3 択 クイズ

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？

- ① 野菜は肉の後に切る
- ② 食材ごとに洗って使う
- ③ 肉と野菜を続けて切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？

- ① から揚げ
- ② 目玉焼き
- ③ お刺し身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？

- ① シンクの近く
- ② まな板の近く
- ③ 冷蔵庫

Q4 鍋に残った昨晚のカレー、どうやって食べる？

- ① そのまま食べる
- ② 軽く温める
- ③ 十分に加熱する

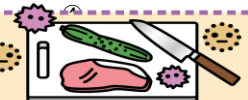
Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？

- ① 過ぎたら食べられない期限
- ② おいしく食べられる期限
- ③ 開封後も期限まで安全

こたえ

Q1=②(生肉や魚を切った後は、熱湯をかけておくとよい) Q2=①

Q3=③(水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②



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