＊ 楠隼中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 ＊　2026年　8月

曜日		木	金	土	日	月
日		20	21	22	23	24
朝食	献立名					
	食品名		① 白ごはん ② 豚肉と筍の高菜炒め ③ しめじのみそ汁 ④ ひじきのり ⑤ ジョア	① パン ② ヨーグルッペ ③ 照り焼きチキンパティ ④ ブロッコリー ⑤ もちもちスープ	① 白ごはん ② 豚肉のマヨソース炒め ③ なめこのみそ汁 ④ 味付けのり	① ミニマーボー丼 ② きゅうりの甘酢漬け ③ お麩のみそ汁
	カロリー 塩分		602kcal/2.8g	628kcal/3.2g	706kcal/3g	626kcal/3g
朝食	献立名					
	食品名		① 米 ② 豚肉・筍・人参・高菜 ③ しめじ・厚揚げ わかめ・葉ねぎ ④ ひじきのり ⑤ ジョア	① パン ② ヨーグルッペ ③ 鶏肉・玉葱 ④ ブロッコリー ⑤ ベーコン・人参・玉葱 おじゃがもちボール・枝豆	① 米 ② 豚肉・玉葱 ピーマン・にんにくの芽 ③ なめこ・うす揚げ 葉ねぎ ④ 味付けのり	① 米・豚肉・豆腐・玉葱 高野豆腐・葉ねぎ ② きゅうり・人参 ③ 麩・えのきたけ 深ねぎ
	カロリー 塩分					
昼食	献立名			① ピラフのミートソースかけ ② ***牛乳*** ③ ラビオリスープ ④ コアコアヨーグルト	① 白ごはん ② ***牛乳*** ③ ***担々麺*** ④ 切干し大根の中華和え	
	食品名			① 米・豚肉・玉葱・人参 マッシュルーム・ピーマン トマト・チーズ ② ***牛乳*** ③ 鶏肉・豚肉・玉葱・大豆 しめじ・枝豆 ④ コアコアヨーグルト	① 米 ② ***牛乳*** ③ 中華めん・豚肉 深ねぎ・きくらげ もやし・筍・人参 チンゲン菜・***ごま*** ④ 千切大根・人参・きゅうり	
	カロリー 塩分			1045kcal/4g	1025kcal/4.4g	
夕食	献立名		① 白ごはん ② 野菜たっぷりプルコギ ③ 春巻き ④ トッポギスープ	① 白ごはん ② 鶏肉のピリ辛焼き ③ ポテトサラダ ④ もずくのみそ汁	① 白ごはん ② アジフライ梅肉ソース ③ 添え野菜 ***(ゴマドレ)*** ④ 豚汁	① 白ごはん ② 豚肉の葱みそ焼き ③ 人参しりしり ④ オクラのすまし汁	① 白ごはん ② 豚肉のキムチ炒め ③ 揚げ餃子 ④ ワンタンのスープ
夕食	食品名		① 米 ② 豚肉・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・うずら卵 人参・葉ねぎ・ワカメ	① 米 ② 鶏肉 ③ じゃが芋・人参 きゅうり・コーン ④ もずく・椎茸 人参・葉ねぎ	① 米 ② アジ・ねり梅 ③ キャベツ・人参・***ごま*** ④ 豚肉・大根・人参 厚揚げ・こんにゃく 葉ねぎ	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・オクラ 椎茸・豆腐	① 米 ② 豚肉・キャベツ・玉葱 ピーマン・にんにくの芽 白菜キムチ ③ 豚肉・キャベツ 玉葱・にら ④ 鶏肉・玉葱・にら タンメン・筍
夕食	カロリー 塩分		1021kcal/3.5g	956kcal/3.4g	945kcal/3.4g	1055kcal/2.5g	990kcal/3.5g

食欲のない日でも
栄養バランスを大切に！

曜日		火	水	木	金	土	日	月
日		25	26	27	28	29	30	31
朝食	献立名	① チーズバーガー ② ***牛乳*** ③ ジュリアンスープ	① 白ごはん ② 鶏肉と根菜の煮物 ③ 豆腐のみそ汁 ④ ***たらこふりかけ***	① 白ごはん ② きんぴらごぼう ③ 納豆 ④ オクラのみそ汁	① 白ごはん ② イワシのみぞれ煮 ③ 小松菜の炒め物 ④ かぼちゃのみそ汁	① ナン ② ***牛乳*** ③ チリコンカン ④ コロッケ	① 白ごはん ② 目玉焼き ③ 黒豚ウインナー ④ ブロッコリー ⑤ 玉葱のみそ汁	① 白ごはん ② サンマの生姜煮 ③ 筑前煮 ④ 豆乳みそ汁
朝食	食品名	① パン・鶏肉・豚肉・玉葱 ② ***牛乳*** ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆	① 米 ② 鶏肉・大根・れんこん 人参・竹輪・こんにゃく インゲン・椎茸 ③ 豆腐・ワカメ・葉ねぎ ④ たらこふりかけ ***(ごま)***	① 米 ② 豚肉・ごぼう・人参 インゲン・こんにゃく ③ 納豆 ④ オクラ・筍・ワカメ	① 米 ② イワシ・大根 ③ 豚肉・小松菜 ピーマン ④ かぼちゃ・玉葱 葉ねぎ	① ナン ② ***牛乳*** ③ 豚肉・ミックスビーンズ 枝豆・玉葱・人参・じゃが芋 ④ じゃが芋・玉葱・牛肉 鶏卵	① 米 ② 鶏卵 ③ ウインナー ④ ブロッコリー ⑤ 玉葱・人参・小松菜	① 米 ② サンマ ③ 鶏肉・大根・人参 こんにゃく・ごぼう・インゲン ④ うす揚げ・じゃが芋 しめじ・葉ねぎ・豆乳
朝食	カロリー 塩分	693kcal/3.7g	662kcal/2.6g	691kcal/3g	605kcal/2.3g	724kcal/3.1g	621kcal/2.9g	742kcal/3g
昼食	献立名					① みそカツ丼 ② ***牛乳*** ③ キャベツの香味和え ④ 青さと卵のスープ	① 塩パン ② ***牛乳*** ③ ***シーフードスパゲッティ*** ④ アスパラサラダ	
昼食	食品名					① 米・豚肉 ② ***牛乳*** ③ キャベツ・人参 ④ 鶏卵・青のり オーシャンキング	① パン ② ***牛乳*** ③ スパゲッティ・***えび*** イカ・カツオフレーク 人参・玉葱・マッシュルーム 枝豆・トマト・チーズ ④ アスパラガス・ピーマン	
昼食	カロリー 塩分					1037kcal/4.3g	1150kcal/4g	
夕食	献立名	【沖縄献立の日】 ① **ポークたまごおにぎり** ② **チャンプルー** ③ **イナムドゥチ** ④ **パインアップル**	① 白ごはん ② メンチカツ ③ 千切りキャベツ ***(ゴマドレ)*** ④ なすのみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉のパインソース ③ キャベツのカレー炒め ④ 赤だし	① ガーリックライス ② 魚のマヨグラタン ③ カリフラワーサラダ ④ ほうれん草のスープ	① 白ごはん ② タンドリーチキン 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 麻婆春雨 ③ シューマイ ④ コーンとほうれん草のスープ	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き ④ さつま芋のみそ汁
夕食	食品名	① 米・鶏卵・ハム・のり チーズ ② 豚肉・玉葱・もやし 人参・キャベツ・豆腐 鶏卵 ③ 豚肉・かまぼこ・うす揚げ こんにゃく・椎茸 ④ パインアップル	① 米 ② 牛肉・豚肉・玉葱 鶏卵 ③ キャベツ・人参・きゅうり ***(ゴマドレ)*** ④ なす・うす揚げ 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・パイナップル ③ キャベツ・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 ② サバ・玉葱・じゃが芋 ブロッコリー 牛乳・チーズ ③ カリフラワー ④ ほうれん草・コーン 人参・ベーコン	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 じゃが芋・人参 玉葱・枝豆	① 米 ② 豚肉・春雨・玉葱 パプリカ・白菜 チンゲン菜・椎茸 ③ 豚肉・玉葱・葉ねぎ ④ コーン・ほうれん草 きくらげ	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
夕食	カロリー 塩分	1196kcal/5.8g	968kcal/3.2g	974kcal/2.9g	896kcal/5.3g	920kcal/3g	941kcal/4.2g	880kcal/4.4g

寮の食事で巡る「日本一周に挑戦中！！」

今月は【沖縄県】です

沖縄のソウルフード【ポークたまごおにぎり】。スパムの入荷が難しかったため厚切りハムを使い，チーズをプラスしてアレンジ。方言で〈ごちゃまぜ〉という意味の【チャンプルー】。さまざまな食材を炒めて栄養満点の一品に。豚肉,椎茸,こんにゃくなどをみそ仕立てで煮込んだ具だくさんの汁【イナムドゥチ】。　デザートは沖縄を代表する果物のひとつ【パインアップル】。
南国沖縄の豊かな味わいをお楽しみください。

＊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＊