

* 楠井中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 *

2026年 9月

曜日 日		火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6	
朝食	献立名							
	食品名	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 豚肉の塩レモン炒め ③ 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 コンソメスープ	① 白ごはん ② 豚肉のケチャップ煮 ③ わかめのみそ汁 ④ ひじきのり	① コッペパン ② 牛乳 ③ 肉団子 ④ コーンポタージュ ⑤ マーガリン	① 白ごはん ② 五目炒め ③ 青のりのみそ汁 ④ たらこふりかけ	
	カロリー 塩分	おはぎ	805kcal/3.2g	611kcal/2.7g	667kcal/4.2g	676kcal/3.1g	692kcal/3.1g	
昼食	献立名							
	食品名	① パン・タラ キャベツ・チーズ ② 牛乳 ③ 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・玉葱・ピーマン にんにくの芽・レモン ③ ほうれん草・豆腐 ④ 味付けのり	① 米・枝豆・鶏卵 ② ベーコン・人参 セロリー・玉葱	① 米 ② 豚肉・玉葱・じゃが芋 人参・ブロッコリー ③ わかめ・しめじ 葉ねぎ ④ ひじきのり	① パン ② 牛乳 ③ 鶏肉・玉葱・鶏卵 ④ コーン・人参 玉葱・枝豆・牛乳 マーガリン	① 米 ② 豚肉・れんこん ごぼう・さつま揚げ 人参・インゲン ③ 青のり・豆腐・えのきたけ ④ たらこふりかけ(ごま)	
	カロリー 塩分	おはぎ	805kcal/3.2g	611kcal/2.7g	667kcal/4.2g	676kcal/3.1g	692kcal/3.1g	
夕食	献立名							
	食品名	① 白ごはん ② 魚の塩こうじ焼き ③ 夏野菜のみそ炒め ④ 糸かまぼこのすまし汁	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 メンチカツ ③ 千切りキャベツ ④ 里芋のみそ汁	① ごはん ② 豚肉の梅酒煮 ③ おしんこサラダ ④ かぼちゃのみそ汁	① キーマカレー ② ドレッシングサラダ	① 白ごはん ② トンテキ ③ 人参しりしり ④ 小松菜のみそ汁	
	カロリー 塩分	816kcal/4.8g	953kcal/3.8g	876kcal/3.4g	1012kcal/3.5g	961kcal/4.4g	1005kcal/3.8g	
日		7	8	9	10	11	12	
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 じゃが芋のそぼろ炒め ③ ごぼうのみそ汁 ④ しそふりかけ	① 白ごはん ② 豚肉のしぐれ煮 ③ ミニハンバーグ ④ じゃが芋のみそ汁	① 白ごはん ② イワシの梅煮 ③ レンコンのきんぴら ④ 厚揚げのみそ汁	① ベーコンエッグバーガー ② 牛乳 ③ ミートボールスープ	① サケ茶漬け ② 厚焼き卵 ③ 昆布だしスープ
	食品名	① 米 ② サケ ③ 豚肉・ひじき・大豆 人参・厚揚げ・インゲン こんにゃく ④ しめじ・さつま芋・葉ねぎ	① パン・豚肉・鶏卵 キャベツ ② 牛乳 ③ 玉葱・人参・マカロニ 枝豆・トマト	① 米 ② 豚肉・じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 ③ ごぼう・わかめ 葉ねぎ ④ しそふりかけ	① 米 ② 豚肉・こんにゃく・人参・深ねぎ ③ 鶏肉・豚肉・玉葱 鶏卵・ ごま ④ じゃが芋・葉ねぎ えのきたけ	① 米 ② イワシ・梅 ③ 豚肉・レンコン・人参 枝豆・こんにゃく ④ 厚揚げ・キャベツ 葉ねぎ	① パン・ベーコン 鶏卵・キャベツ ② 牛乳 ③ 牛肉・鶏肉・豚肉・玉葱 人参・玉葱・枝豆	① 米・サケ・のり ② 鶏卵 ③ 葉ねぎ・椎茸
	カロリー 塩分	684kcal/2.7g	732kcal/3.6g	632kcal/2.2g	575cal/2.1g	730kcal/3.2g	630kcal/3.0g	644kcal/1.9g
昼食	献立名							
	食品名	「生活リズム」乱れていませんか？ 休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。						
	カロリー 塩分	957cal/3.7g	916cal/3.9g	957cal/3.7g	916cal/3.9g	957cal/3.7g	916cal/3.9g	916cal/3.9g
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	① バターライス ② ポークストロガノフ ③ こんにゃくサラダ	① 白ごはん ② 豚肉のハーブ焼き ③ 竹輪と野菜の炒め ④ なめこ汁	① 白ごはん ② 鶏肉のから揚げ ③ マカロニサラダ ④ 青のりのみそ汁	① 白ごはん ② 魚のオイネーズ焼き ③ チャプチェ ④ もやしのみそ汁	① 白ごはん ② アジのかば焼き ③ 朝鮮漬け風和え物 ④ じゃが芋のみそ汁	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 豚肉・椎茸・人参 玉葱・豆腐・白菜 こんにゃく・深ねぎ ③ キビナゴ・青のり カツオ節	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 こんにゃく・ピーマン ブロッコリー・パプリカ	① 米 ② 豚肉 ③ ちくわ・ブロッコリー ピーマン・コーン ④ なめこ・うす揚げ 水菜	① 米 ② 鶏肉 ③ フジリ・きゅうり 人参・コーン ④ 青のり・豆腐・椎茸	① 米 ② サワラ・ほうれん草 玉葱・豆乳・チーズソース ③ 豚肉・竹輪・春雨 椎茸・ピーマン ④ 小松菜・もやし うす揚げ	① 米 ② アジ ③ 白菜・きゅうり にんじん・塩昆布 ④ じゃがいも・わかめ 小葱	① 米 ② 豚肉・玉葱 ピーマン・キャベツ ③ イカ・葉ねぎ ④ わかめ・葉ねぎ えのきたけ
	カロリー 塩分	884kcal/2.6g	901kcal/4.8g	937kcal/3.4g	1099kcal/4.2g	899cal/5g	944cal/3.5g	973kcal/5.8g

* 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 

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	14	15	16	17	18	19	20
朝食	献立名	① ツナマヨおにぎり ② イワシの甘露煮 ③ ごぼうのみそ汁	① ホットドッグ ② 牛乳 ③ さつま芋のポタージュ	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 つぼ漬け 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
	食品名	① 米・マグロ油漬けのり ② イワシ ③ 人参・ごぼう 厚揚げ・葉ねぎ	① パン・ウインナー キャベツ ② 牛乳 ③ さつま芋・玉葱 牛乳・枝豆	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・葉ねぎ ② つぼ漬け 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・おじゃもちボール
	カロリー 塩分	659kcal/2.3g	698kcal/3.4g	726kcal/2.9g	663kcal/3.2g	703kcal/3.5g	628kcal/2.8g
昼食	献立名						① 豚丼 ② 牛乳 ③ きゅうりとわかめの酢の物 ④ 赤だし
	食品名	①早起きする 家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。 ②朝ごはんを必ず食べる 朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。 ③トイレに行く 朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。					① 米・豚肉・玉葱・人参 深ねぎ・レモン ② 牛乳 ③ きゅうり・白菜 人参・わかめ ④ うす揚げ・なめこ 葉ねぎ
	カロリー 塩分						969kcal/4.4g
夕食	献立名	① トマトハヤシ ② ほうれん草サラダ ③ 和梨ゼリー	① 白ごはん ② 和風おろしハンバーグ ③ ロースト野菜 ④ 豆腐のみそ汁	① 白ごはん ② 油淋鶏 ③ 添え野菜 ④ ふわふわ卵スープ	① 白ごはん ② 豚肉の梅しょうが炒め ③ サンマのゆずみそ煮 ④ 水菜のすまし汁	① 白ごはん ② サーモンフライタルタルソース ③ ドレッシングサラダ 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
	食品名	① 米・豚肉・玉葱 人参・トマト グリーンピース ② ほうれん草・人参 コーン ③ 和梨ゼリー	① 米 ② 鶏肉・豚肉・牛肉・玉葱 鶏卵・大根・葉ねぎ ③ ブロッコリー ④ 人参・豆腐 小松菜・ごぼう たら・玉葱・ごぼう・あじ	① 米 ② 鶏肉・鶏卵・深ネギ ③ もやし・パプリカ ピーマン ④ 鶏卵・玉葱 チンゲン菜	① 米 ② 豚肉・玉葱・人参 キャベツ・ピーマン ねり梅 ③ サンマ・ゆず ④ 水菜・えのきたけ わかめ・豆腐	① 米 ② サケ ③ キャベツ・きゅうり パプリカ 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
	カロリー 塩分	976kcal/4.3g	861kcal/3.7g	994kcal/2.9g	897kcal/3.4	909kcal/3.5g	886kcal/3.5g
日	21	22	23	24	25	26	27
朝食	献立名	① カレーライ 敬老の日 ② 彩りサラダ	① コッペパン/ブルーベリージャム ② 牛乳 ③ 魚フライ ④ ブロッコリー ⑤ パンプキンポタージュ	① 白ごはん 秋分の日 ② イワシの梅煮 ③ きんぴらちくわ ④ うす揚げのみそ汁	① 白ごはん ② 五目煮 ③ 納豆 ④ 里芋のみそ汁	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 ハンバーガー ② 牛乳 ③ ジュリアンスープ
	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	① パン・ブルーベリージャム ② 牛乳 ③ タラ ④ ブロッコリー ⑤ かぼちゃ・玉葱 グリーンピース	① 米 ② イワシ・梅 ③ 豚肉・竹輪・れんこん 人参・インゲン・こんにゃく ④ うす揚げ・玉葱 ほうれん草	① 米 ② 豚肉・さつまあげ にんじん・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 米 ② 豚肉・筍・人参・ 高菜(ごま) 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・鶏肉・豚肉・玉葱 キャベツ ② 牛乳 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆
	カロリー 塩分	671kcal/3.7g	681kcal/3.7g	709kcal/3.3g	665kcal/2.9g	602kcal/2.8g	640kcal/3.2g
昼食	献立名	① カツ丼 ② 牛乳 ③ ほうれん草のおひたし ④ しめじのみそ汁	① 野菜たっぷりタコライス ② 牛乳 ③ きのことスープ	① 白ごはん ② 牛乳 ③ 肉野菜炒め ④ 焼きとうもろこし ⑤ かぼちゃのみそ汁			① ピラフのミートソースかけ ② 牛乳 ③ ラビオリスープ
	食品名	① 米・豚肉・鶏卵・玉葱 椎茸・葉ねぎ カツオ節 ② 牛乳 ③ ほうれん草・もやし ④ なす・しめじ 小葱・わかめ	① 米・豚肉・チーズ・ピーマン 人参・玉葱・トマト きゅうり・大豆ミート キャベツ ② 牛乳 ③ ベーコン・しめじ えのきたけ・枝豆	① 米 ② 牛乳 ③ 豚肉・もやし・玉葱 人参・にら・パインアップル ④ とうもろこし ⑤ かぼちゃ・豆腐 えのきたけ・葉ねぎ			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
	カロリー 塩分	1142kcal/5.0g	980kcal/3.7g	1051kcal/4.9g			941kcal/3.7g
夕食	献立名	① 白ごはん ② 魚のピリ辛焼き ③ 小松菜のおかか和え ④ 豚汁	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	① 白ごはん ② チキン南蛮 ③ キャベツサラダ ④ 冬瓜のみそ汁	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 鶏肉のピリ辛焼き ③ かぼちゃサラダ ④ もずくのみそ汁	① 白ごはん ② アジフライ梅肉ソース ③ 添え野菜 ④ 豚汁
	食品名	① 米 ② サバ ③ キャベツ・小松菜 人参・カツオ節 ④ 豚肉・人参 里芋・こんにゃく うす揚げ・葉ねぎ	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 大豆もやし・にら・ピーマン チヨレギドレッシング(ごま) ④ ベーコン・玉葱・春雨 チンゲン菜	① 米 ② 鶏肉・牛乳 ③ キャベツ・人参 コーン ④ 冬瓜・厚揚げ 葉ねぎ	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・春雨 ④ トッポギ・うずら卵 人参・葉ねぎ・わかめ	① 米 ② 鶏肉 ③ かぼちゃ・玉葱 きゅうり 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 ④ 豚肉・大根・人参 厚揚げ・こんにゃく 葉ねぎ
	カロリー 塩分	796kcal/2.9g	858kcal/2.2g	1072kcal/4.7g	955kcal/3.3g	1000kcal/3.8g	945kcal/3.4g
朝食	献立名	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	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	① 白ごはん ② 半ライス ③ 牛乳 ④ 野菜ラーメン ヨーグルト	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 ヨーグルト	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	① 白ごはん 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
	食品名	① 米 ② イワシ ③ 人参・こんにゃく・絹さや ④ 筍・ほうれん草	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 ヨーグルト	① 米 ② 牛乳 ③ 野菜ラーメン ヨーグルト	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 ヨーグルト	① 白ごはん 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	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	668kcal/3.2g	922kcal/4.1g	969kcal/4.4g	922kcal/4.1g	969kcal/4.4g	922kcal/4.1g

* 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 9月

曜 日	月 28	火 29	水 30
朝 食	献立名 ① ミニマーボー丼 ② きゅうりの浅漬け ③ お麴のみそ汁	① 黒糖パン ② コーヒー牛乳 ③ 照り焼きチキン ④ 添えブロッコリー ⑤ ABC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 しそふりかけ
	食品名 ① 米・豚肉・豆腐・玉葱 高野豆腐・葉ねぎ ② きゅうり・人参 ③ 麴・えのきたけ 深ねぎ	① パン ② コーヒー牛乳 ③ 鶏肉 ④ ブロッコリー ⑤ ベーコン・マカロニ・玉葱 人参・枝豆	① 米 ② 鶏肉・大根・れんこん 人参・ちくわ・こんにやく インゲン・椎茸 ③ 豆腐・わかめ・葉ねぎ ④ しそふりかけ
	カロリー 塩分	626kcal/2.4g	616kcal/2.7g
昼 食	献立名 	寮の食事で巡る「日本一周に 挑戦中!!」 今月は【福岡県】です	
	食品名 	鶏肉のうまみがギュッと詰まった【かしわめし】 今回初挑戦の細めんとどんこつスープの【博多ラーメン】 さっぱりとした味わいの漬物【あちら漬け】 デザートにあまおう苺を使った【ヨーグルト】をどうぞ	
	カロリー 塩分		
夕 食	献立名 【福岡献立の日】 ① かしわめし ② 博多ラーメン ③ あちら漬け ④ いちごヨーグルト	① 白ごはん ② メンチカツ ③ 千切りキャベツ ④ ナスのみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉のみそキムチ炒め ③ 揚げぎょうざ ④ ワンタンのスープ
	食品名 ① 米・鶏肉・人参 椎茸・ごぼう・こんにやく ② 中華麺・豚肉・きくらげ 葉ねぎ・高菜漬(ごま) ③ 大根・きゅうり・人参 レンコン ④ いちごヨーグルト	① 米 ② 牛肉・豚肉・玉葱 鶏卵 ③ キャベツ・人参・きゅうり ④ なす・うす揚げ 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・キャベツ・玉葱 ピーマン・ニンニクの芽 白菜キムチ ③ 豚肉・キャベツ ニラ・玉葱 ④ タンメン・筍・にら
	カロリー 塩分	1036kcal/8.9g	968kcal/3.2g

* 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 *

9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日
どのくらい必要?

① ペットボトル 1本(500mL)分
② ペットボトル 3本(1.5L)分
③ ペットボトル 6本(3L)分

9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理が
よく出ていたのはなぜ?

① たくさんとれて安かったから
② 外国からの贈り物だったから
③ ほかの料理を知らなかったから

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを
願って料理などに使う花は?

① 桜 ② 菊 ③ バラ

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、
骨や歯を丈夫にする栄養素は?

① たんぱく質 ② カルシウム ③ ビタミンD

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする
「おはぎ」。その名前は何かからきた?

① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前

9~10月 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝して
お供えされている?

① 先生 ② お金 ③ 収穫

こたえ 防災の日=③(最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日=① 重陽の節句=② ひじきの日=② 秋分の日=②(秋はおはぎ=萩の花、春はぼたん=牡丹の花から) 十五夜=③