



# \* 楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表 \*

2025年

1月



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日	6	7	8	9	10	11	12	
朝食	献立名	① パン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ コーンポタージュ	① ごはん ② 肉じゃが ③ キャベツのみそ汁 ④ 納豆	① ごはん ② 野菜サラダ ③ じゃが芋のみそ汁	① 鶏そぼろごはん ② 野菜サラダ ③ じゃが芋のみそ汁	① 手作りおにぎり ② ハンバーグ ③ ブロッコリー ④ ごぼう団子のみそ汁	① ごはん ② 豚肉のマヨソース炒め ③ 椎茸のみそ汁 ④ ひじきのり	① ごはん ② 高菜と筍の炒め物 ③ 白菜のみそ汁 ④ 味付けのり
	食品名	① パン ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵、ほうれん草 ④ コーン、じゃが芋 枝豆、玉葱、牛乳	① 米 ② じゃが芋、いんげん ③ 豚肉、人参、玉葱 ④ キャベツ、豆腐、葱 ⑤ 納豆	① 米、鶏肉、人参 ② 筍、枝豆 ③ カリフラワー、人参 ④ じゃが芋、葱 ⑤ うず揚げ	① 米、ごま、のり ② しそ味ひじき ③ 鶏肉、玉葱 ④ ブロッコリー ⑤ ごぼう、魚肉 ⑥ 大根、人参、葱	① 米 ② 豚肉、ピーマン ③ 玉葱、にんにくの芽 ④ 椎茸、深葱、にら ⑤ ひじきのり	① 米 ② 豚肉、人参、筍 ③ にんにくの芽、しめじ ④ 白菜、南瓜、葱 ⑤ 味付けのり	
	カロリー	617kcal/2.5g	726kcal/3.6g	682kcal/2.8g	664kcal/3.7g	732kcal/3.5g	696kcal/2.8g	
昼食	献立名	① 焼きそば ② ささみチーズフライ ③ 野菜スープ ④ ごま団子	<p>新年あけましておめでとうございます。 巳年の新春、静かに、確実に前進する年となりますよう願っております。一年の中で最も寒いこの時期、学習や運動において日頃の美力を十分発揮できるように健康管理をしっかりしましょう。心を込めた美味しい食事で皆さんの頑張りを応援しています。本年もどうぞ宜しくお願い致します。 楠集調理スタッフ一同</p>			① ピンパン ② 白菜のみそ汁	① ナポリタンスパゲティ ② イタリアンサラダ ③ コロコロ野菜スープ	
	食品名	① 麺、豚肉、人参 ② キャベツ ③ 鶏肉、チーズ ④ 人参、にら ⑤ 白菜、鶏肉 ⑥ ごま、小豆	<p><b>今年巳(へび)年!</b></p> <p>へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。</p>			① 米、豚肉、人参 ② もやし、白菜 ③ ほうれん草 ④ うず揚げ、葱 ⑤ 白菜	① パスタ、ピーマン ② 玉葱、ウインナー ③ パプリカ、コーン ④ カリフラワー ⑤ ベーコン、大根 ⑥ 玉葱、枝豆、人参	
	カロリー	875kcal/7.1g	875kcal/7.1g			808kcal/4.4g	713kcal/7.4g	
夕食	献立名	① チキンカレー ② こんにやくサラダ ③ 豆乳タルト	① ごはん ② 野菜入りブルコギ ③ 朝鮮漬風和え物 ④ 大根のみそ汁	① ごはん ② メンチカツ ③ 添え野菜 ④ 厚揚げのみそ汁	① ごはん ② ケバブチキン ③ 野菜の炒め物 ④ ペイザンヌスープ	① ごはん ② アジフライ ③ 添え野菜 ④ けんちん汁	① ごはん ② 麻婆豆腐 ③ 揚げ餃子 ④ 中華スープ	① ごはん ② 豚肉の生姜焼き ③ 添え野菜 ④ 赤だし
	食品名	① 米、鶏肉、人参 ② じゃが芋、玉葱 ③ こんにやく ④ ブロッコリー ⑤ パプリカ、コーン ⑥ 豆乳タルト	① 米 ② 豚肉、しめじ ③ 玉葱、キャベツ ④ もやし、ピーマン ⑤ 白菜、胡瓜 ⑥ 人参、昆布 ⑦ 大根、豆腐、葱	① 米 ② 牛肉、豚肉、玉葱 ③ ブロッコリー、パプリカ ④ アスパラガス ⑤ 厚揚げ、葱 ⑥ わかめ	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ ④ ウインナー ⑤ ピーマン ⑥ 玉葱、人参 ⑦ セロリ、じゃが芋	① 米 ② アジ ③ ほうれん草 ④ 人参、コーン ⑤ 豆腐、人参、里芋 ⑥ こんにやく、葱	① 米 ② 豚肉、豆腐、厚揚げ ③ 大豆、深葱、枝豆 ④ 玉葱、椎茸、鶏肉 ⑤ 高野豆腐 ⑥ キャベツ、玉葱、にら ⑦ 豚肉、鶏肉、深葱 ⑧ 小松菜、人参、きくらげ	① 米 ② 豚肉 ③ もやし、パプリカ ④ アスパラガス ⑤ うず揚げ、葱 ⑥ しめじ
	カロリー	1098kcal/5.6g	941kcal/4.1g	990kcal/4.0g	915kcal/3.3g	925kcal/3.3g	1100kcal/3.6g	946kcal/4.2g
<p><b>日 13 14 15 16 17 18 19</b></p>								
朝食	献立名	① ごはん ② 五目炒め ③ はんぺんのすまし汁 ④ ふりかけ	① ごはん ② ひじきの煮物 ③ 納豆 ④ 玉葱のみそ汁	① コッペパン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ さつまいもオムレツ ④ もちもちスープ	① ごはん ② 筑前煮 ③ 里芋のみそ汁 ④ ふりかけ	① ごはん ② 鶏肉のケチャップ煮 ③ わかめのみそ汁 ④ しそ味ひじき	① バレンシアライス ② ほうれん草のソテー ③ ベジタブルポタージュ ④ 納豆	① ごはん ② 肉野菜炒め ③ うず揚げのみそ汁 ④ 納豆
	食品名	① 米 ② 豚肉、れんこん ③ 人参、きぬさや、玉葱 ④ さつま揚げ、ごぼう ⑤ えのきたけ ⑥ 魚肉、水菜 ⑦ ふりかけ	① 米 ② 大豆、鶏肉、厚揚げ ③ こんにやく、ひじき ④ いんげん、人参、竹輪 ⑤ 納豆 ⑥ 玉葱、南瓜、葱	① パン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵、さつま芋 ④ じゃが芋、ブロッコリー ⑤ ベーコン、人参、玉葱	① 米 ② 鶏肉、大根、椎茸 ③ 人参、いんげん、竹輪 ④ こんにやく、れんこん ⑤ 里芋、しめじ、葱 ⑥ ごま	① 米 ② じゃが芋 ③ 鶏肉、玉葱 ④ 人参、ブロッコリー ⑤ わかめ、葱 ⑥ えのきたけ ⑦ しそ味ひじき	① 米、人参 ② コーン、鶏肉 ③ ほうれん草 ④ ベーコン、ピーマン ⑤ さつま芋、コーン ⑥ 玉葱、人参、牛乳	① 米 ② 豚肉、人参、玉葱 ③ キャベツ、ピーマン ④ うず揚げ ⑤ わかめ、葱 ⑥ 納豆
	カロリー	653kcal/4.2g	697kcal/3.1g	593kcal/3.1g	638kcal/2.6g	670kcal/3.3g	713kcal/4.5g	746kcal/3.0g
昼食	献立名	① 鶏肉の照り焼き丼 ② 胡瓜の昆布和え ③ だご汁	<p><b>お正月の言葉パズル</b></p> <p>右のお正月に関する食べ物の名前をルールに従って消した後残った言葉を並べて〇〇を完成させよう!</p> <p><b>消し方のルール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>タテは上から下へ</li> <li>ヨコは左から右へ</li> <li>ナナメは どの方向へも</li> </ul> <p>(答えは後半のページ)</p>			① 豚キムチ丼 ② おしんこサラダ ③ タンメンスープ	① チャーメンの野菜あん ② シューマイ ③ 牛乳	
	食品名	① 米、鶏肉、玉葱 ② 胡瓜、キャベツ ③ 人参、昆布 ④ 麺、豚肉、白菜、葱 ⑤ 人参、厚揚げ				① 米、豚肉、白菜 ② 玉葱、もやし ③ にんにくの芽 ④ キャベツ、胡瓜 ⑤ 人参、大根 ⑥ 麺、玉葱 ⑦ 小松菜、人参	① 麺、豚肉、イカ、魚肉 ② 人参、ピーマン、玉葱 ③ キャベツ、もやし ④ 豚肉、玉葱、葱 ⑤ 牛乳	
	カロリー	949kcal/3.6g	949kcal/3.6g			844kcal/3.9g	841kcal/3.6g	
夕食	献立名	① ごはん ② みそキムチ炒め ③ 春巻き ④ トッポギスープ	① ごはん ② チキンカツ ③ ポテトサラダ ④ お麩のみそ汁	① ごはん ② トンテキ ③ 春雨の和え物 ④ キャベツのみそ汁	① ごはん ② サケフライ ③ 添え野菜 ④ つみれ汁	① ごはん ② 鶏肉の唐揚げ ③ 添え野菜 ④ 豚汁	① ごはん ② 煮込みハンバーグ ③ ポトフ	① ごはん ② すき焼き風煮 ③ シンジャモフライ
	食品名	① 米 ② にんにくの芽 ③ 豚肉、玉葱、白菜 ④ ピーマン、しめじ ⑤ キャベツ ⑥ 豚肉、人参、玉葱 ⑦ キャベツ、春雨 ⑧ ベーコン、人参 ⑨ トッポギ、にら	① 米 ② 鶏肉 ③ じゃが芋、人参 ④ 胡瓜、コーン ⑤ 麩、里芋 ⑥ ほうれん草	① 米 ② 豚肉 ③ 春雨、パプリカ ④ アスパラガス ⑤ えのきたけ ⑥ キャベツ、にら	① 米 ② サケ ③ パプリカ、コーン ④ ほうれん草 ⑤ 魚肉、ごぼう ⑥ 人参、椎茸、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ、コーン ④ パプリカ ⑤ 豚肉、厚揚げ、葱 ⑥ 人参、ごぼう ⑦ こんにやく、里芋	① 米 ② 豚肉、牛肉、鶏肉 ③ 玉葱、ブロッコリー ④ ウインナー、しめじ ⑤ 人参、キャベツ ⑥ じゃが芋	① 米 ② 豚肉、玉葱 ③ 人参、こんにやく ④ 白菜、深葱、豆腐 ⑤ マロニー、もやし ⑥ えのきたけ ⑦ シンジャモ
	カロリー	961kcal/3.4g	1068kcal/3.1g	992kcal/4.5g	948kcal/2.7g	1131kcal/4.0g	910kcal/5.0g	1030kcal/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\*



# \* 楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表 \*

2025年

1月

曜日	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26	
朝食	献立名	① ごはん ② 豚肉のしぐれ煮 ③ 玉葱のみそ汁 ④ ふりかけ	① コッペパン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ 魚フライ ④ ほうれん草の カレースープ	① ちよこつと豚丼 ② 高菜漬け ③ えのきたけのみそ汁	① ごはん ② きんぴら炒め ③ もやしのみそ汁 ④ 味付けのり	① ごはん ② 大豆の五目煮 ③ しめじのみそ汁 ④ ふりかけ	① ごはん ② ブロッコリーのソテー ③ オムレツ ④ 南瓜のみそ汁	① ごはん ② ポークチャップ ③ 豆腐のみそ汁 ④ しそ味ひじき
	食品名	① 米 ② 豚肉、こんにやく 人参、いんげん ③ 里芋、玉葱、葱 ④ ふりかけ	① パン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ ホキ ④ ほうれん草、人参 ベーコン、玉葱	① 米、豚肉、玉葱 こんにやく、葱 ② 高野豆腐、人参 ③ 高菜 ④ えのきたけ うす揚げ、深葱	① 米 ② こんにやく 豚肉、ごぼう きぬさや、人参 ③ 小松菜、もやし ④ 味付けのり	① 米 ② いんげん、厚揚げ 鶏肉、魚肉、人参 大豆、こんにやく ③ 里芋、しめじ、葱 ④ ごま	① 米 ② ブロッコリー、コーン ピーマン、玉葱 ③ ウインナー ④ 鶏卵、ほうれん草 ⑤ 南瓜、麩、葱	① 米 ② 豚肉、ピーマン 玉葱、しめじ ③ 豆腐、人参、葱 ④ しそ味ひじき
	カロリー 塩分	638kcal/3.7g	557kcal/3.4g	720kcal/3.5g	649kcal/2.7g	681kcal/2.8g	7.1kcal/3.0g	623kcal/3.0g
昼食	献立名	<p>1月24日~30日は、全国学校給食週間です!</p> <p>日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしたいと思います。</p> <p>学校給食の移り変わりを見てみよう!</p> <p>明治22年 戦後(昭和20~30年代) 現在</p> <p>私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。 地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>						
	食品名	① きつねうどん ② 枝豆ごはん ③ 竹輪の磯辺揚げ	① ねぎ塩豚丼 ② 白菜のおかか和え ③ 赤だし	① 麺、葱、うす揚げ わかめ、天かす ② 米、枝豆 ③ 魚肉、あおさのり	① 米、豚肉、玉葱 人参、深葱 ② 白菜、人参 ほうれん草、カツオ ③ なめこ、葱 うす揚げ	① 999kcal/6.2g	① 1179kcal/3.3g	
	カロリー 塩分							999kcal/6.2g
夕食	献立名	① ごはん ② 鶏肉のハーブ焼き ③ ブロッコリーサラダ ④ 野菜スープ	① ごはん ② 八宝菜 ③ 春巻き ④ 豆腐にとらのスープ	① ごはん ② 魚のかば焼き ③ ブロッコリーの ペロンチーノ風 ④ はんぺんのすまし汁	① ごはん ② トンカツ ③ 添え野菜 ④ じゃが芋のみそ汁	① ごはん ② 鶏肉のBBQソース ③ アスパラガスのサラダ ④ 里芋のみそ汁	① サフランライス ② シーフードシチュー ③ イタリアンサラダ	① ごはん ② 和風ハンバーグ ③ フライドポテト ④ ブロッコリー ⑤ オニオンスープ
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ ブロッコリー パプリカ ④ ベーコン、人参 玉葱、レタス	① 米 ② 豚肉、人参、エビ 玉葱、白菜、筍 魚肉、椎茸 ③ 豚肉、玉葱、人参 キャベツ、春雨 ④ 豆腐、しめじ、にら	① 米 ② アジ ③ ベーコン、キャベツ ブロッコリー、コーン ④ 魚肉、人参、水菜	① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ、人参 ④ じゃが芋、豆腐、葱	① 米 ② 鶏肉、人参 玉葱、りんご ③ アスパラガス 人参、コーン ④ 南瓜、白菜、葱	① 米 ② アサリ、エビ、鶏肉 じゃが芋、人参 玉葱、しめじ ほうれん草 ③ キャベツ、胡瓜 パプリカ	① 米 ② 豚肉、鶏肉、牛肉 玉葱、大根 ③ じゃが芋 ④ ブロッコリー ⑤ 玉葱、水菜
	カロリー 塩分	961kcal/3.9g	1067kcal/4.4g	944kcal/3.4g	977kcal/2.5g	969kcal/3.9g	940kcal/5.7g	978kcal/6.6g
日	27	28	29	30	31			
朝食	献立名	① ごはん ② スクランブルエッグ ③ ウインナー ④ ベジタブルポタージュ ⑤ 味付けのり	① ハンバーガー ② コーヒー牛乳 ③ ラビオリスープ	① ごはん ② 照り焼きチキン ③ ほうれん草のソテー ④ うす揚げのみそ汁	① ごはん ② 里芋のそぼろ煮 ③ キャベツのみそ汁 ④ 福神漬け	① ごはん ② 五目きんぴら ③ キャベツのみそ汁 ④ ひじきのり	<p>★非常時・日常時・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品</p> <p>そのまま食べられる非常食</p> <p>アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など</p>	
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ ウインナー ④ パスタ、コーン ⑤ 人参、さつまいも 玉葱、ほうれん草 ⑥ 味付けのり	① パン、鶏肉、玉葱 ② 豚肉、トマト ③ コーヒー牛乳 ④ 鶏肉、トマト、玉葱 ⑤ じゃが芋、豚肉 ⑥ しめじ、枝豆	① 米 ② 鶏肉 ③ ほうれん草 ④ ピーマン、コーン ⑤ うす揚げ、人参 ⑥ 深葱	① 米 ② 里芋、鶏肉 ③ 人参、玉葱、枝豆 ④ 豆腐、人参、葱 ⑤ 大根	① 米 ② こんやく ③ 豚肉、ごぼう ④ きぬさや、人参 ⑤ キャベツ ⑥ もやし、にら ⑦ ひじきのり	<p>ローリングストックで備える</p> <p>日常食品</p> <p>お米、乾麺、乾物、日持ちする野菜・果物、調味料など</p> <p>外出時の持ち歩き用品</p> <p>飲料水、チョコレート・あめなどの菓子</p>	
	カロリー 塩分	1050kcal/4.3g	672kcal/3.9g	679kcal/2.8g	668kcal/3.7g	706kcal/3.3g		
昼食	献立名	<p>阪神・淡路大震災から30年</p> <p>災害時の『食』を備えましょう</p> <p>1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と定めました。</p> <p>阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間に各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。</p> <p>※2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。</p> <p>避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから先始めると、食品を無駄にせず済みます。</p> <p>水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。</p> <p>1人1日3リットル</p> <p>カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。</p>						
	食品名	<p>ローリングストックで備える</p> <p>日常食品</p> <p>お米、乾麺、乾物、日持ちする野菜・果物、調味料など</p> <p>外出時の持ち歩き用品</p> <p>飲料水、チョコレート・あめなどの菓子</p>						
	カロリー 塩分							
夕食	献立名	① ごはん ② 鶏肉の香味焼き ③ 野菜のみそ炒め ④ 魚そうめん汁	① ごはん ② 肉じゃが ③ 胡瓜の酢の物 ④ お麩のみそ汁	① ごはん ② 魚のハーブ焼き ③ 厚揚げの煮物 ④ 白菜のみそ汁	① ごはん ② 鶏肉のピリ辛焼き ③ 春雨の酢の物 ④ なめこ汁	① チキンライス ② ビーフシチュー ③ シーザーサラダ	<p>家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。</p> <p>赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など</p> <p>(クイズの答え: かるた)</p>	
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ 豚肉、玉葱、なす ④ ピーマン ⑤ 魚肉、椎茸、水菜	① 米 ② じゃが芋 人参、厚揚げ 豚肉、いんげん ③ こんにやく、玉葱 ④ 胡瓜、人参 わかめ、白菜 ⑤ えのきたけ ⑥ 麩、にら	① 米 ② サワラ ③ 鶏肉、厚揚げ ④ 魚肉、人参 椎茸、いんげん ⑤ こんにやく ⑥ 白菜、もやし、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ 春雨、胡瓜 ④ コーン、人参 ⑤ なめこ、豆腐、葱	① 米 ② 豚肉、じゃが芋 玉葱、人参 ③ マッシュルーム ④ 胡瓜、キャベツ ⑤ コーン、パプリカ	<p>赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など</p> <p>ミルク、アレルギー対応食品、おかゆ</p>	
	カロリー 塩分	1041kcal/4.3g	919kcal/5.2g	941kcal/3.0g	997kcal/4.1g	930kcal/6.3g		

\*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\*