



楠隼中学校・高等学校寄宿舎献立表 *

2024年

7月



	曜日	月	火	水	木	金	土	日	
	日	1	2	3	4	5	6	7	
朝食	献立名	① ごはん ② 肉じゃが ③ 厚焼き玉子 ④ なめこ汁	① ホットドッグ ② コーヒー牛乳 ③ マカロニスープ ④ プリン	① ごはん ② 高菜と筍の炒め物 ③ サンマのみぞれ煮 ④ 白菜のみそ汁	① ごはん ② ポークチャップ ③ ブロッコリー ④ 納豆 ⑤ しめじのみそ汁	① ごはん ② 豚肉のマヨソース炒め ③ オムレツ ④ 南瓜のみそ汁 ⑤ 味付けのり	① 手作りおにぎり ② メンチカツ ③ キャベツ ④ お魚団子のみそ汁 ⑤ ジョア	① ピラフ ② ミニハンバーグ ③ カリフラワー ④ ベジタブルポタージュ	
	食品名	① 米 ② 豚肉、じゃが芋 玉葱、人参、枝豆 ③ 鶏卵 ④ なめこ、豆腐、葱	① パン、玉葱 ウインナー ② コーヒー牛乳 ③ マカロニ、ベーコン 人参、枝豆 ④ プリン	① 米 ② 豚肉、筍 人参、高菜 ③ サンマ、大根 ④ 白菜、里芋、葱	① 米 ② 豚肉、玉葱、ピーマン ピーマン ③ ブロッコリー ④ 納豆 ⑤ しめじ、人参、葱	① 米 ② 豚肉、ピーマン 玉葱、にんにくの芽 ③ 鶏卵 ④ 南瓜、ワカメ、ニラ ⑤ 味付けのり	① 米、ふりかけ、のり しそ味ひじき ② 鶏肉、豚肉、玉葱 ③ キャベツ ④ 魚肉、しめじ、葱 ⑤ ジョア	① 米、人参、鶏肉、コーン ② 鶏肉、玉葱 ③ カリフラワー ④ ウインナー、枝豆 コーン、玉葱、人参 さつま芋	
	カロリー 塩分	768kcal/3.7g	762kcal/3.8g	705kcal/3.1g	864kcal/3.4g	816kcal/3.3g	886kcal/5.8g	766kcal/6.5g	
昼食	献立名	<p>熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!</p> <p>ジリジリと照りつける強い日差しに本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。</p> <p>水分補給のポイント</p> <p>のどが渇いたと感じる前に飲む</p> <p>コップ1杯程度をこまめに飲む</p> <p>汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる</p> <p>ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。</p> <p>水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。</p>						① 北海道ラーメン ② チャーハン ③ 牛乳 ④ 揚げ餃子	① ごはん ② 鶏肉の甘辛炒め ③ 牛乳 ④ 胡瓜の漬物 ⑤ 里芋のみそ汁
	食品名	① 麺、キャベツ、葱 ホタテ、豚肉 イカ、人参 ② 米、人参、枝豆 コーン ③ 牛乳 ④ キャベツ、玉葱、深葱 ニラ、豚肉、鶏肉	① 米 ② 鶏肉、キャベツ 深葱、しめじ 厚揚げ、人参 ③ 牛乳 ④ 胡瓜、人参 ⑤ 里芋、玉葱、葱						
	カロリー 塩分	1125kcal/7.3g						918kcal/4.7g	
夕食	献立名	① ごはん ② トンテキ ③ もやしの和え物 ④ 里芋のみそ汁	① 山菜おこわ ② 魚のゆずみそ焼き ③ ほうれん草のソテー ④ オクラのすまし汁	① ごはん ② 照り焼きチキン ③ フライドポテト ④ 赤だし	① ごはん ② 魚のハーブ焼き ③ 厚揚げの煮物 ④ 玉葱のみそ汁	① ごはん ② 牛肉の みそキムチ炒め ③ 鶏肉の梅しそ揚げ ④ コーンとハムのスープ	① ごはん ② アジフライ ③ ポテトサラダ ④ お麩のみそ汁	① ポークカレー ② 海藻サラダ ③ 七色ポンチ	
	食品名	① 米 ② 豚肉 ③ もやし、キャベツ パプリカ、梅肉 ④ 里芋、人参、葱	① 米、豚肉、人参 うす揚げ、わらび ごぼう ② サワラ、ゆず ③ ほうれん草 ピーマン、ベーコン ④ 魚肉、おくら、椎茸	① 米 ② 鶏肉 ③ じゃが芋、青のり ④ 豆腐、ワカメ アサリ、葱	① 米 ② 太刀魚、ブロッコリー ③ 厚揚げ、鶏肉、人参 竹輪、こんにやく 椎茸、インゲン ④ 玉葱、キャベツ、葱	① 米 ② 牛肉、豚肉 きくらげ、玉葱 人参、にんにくの芽 しめじ、キャベツ ③ 鶏肉、梅肉、しそ ④ コーン、ハム 青梗菜	① 米 ② アジ ③ じゃが芋、人参 胡瓜、コーン ④ 麩、白菜、葱	① 米、豚肉、玉葱 人参、枝豆 じゃが芋 ② ブロッコリー、ワカメ こんにやく、コーン ③ ゼリー、白玉、黄桃 みかん、パイ	
	カロリー 塩分	1056kcal/4.5g	951kcal/9.3g	1046kcal/3.7g	1065kcal/3.7g	992kcal/4.0g	1029kcal/3.2g	1126kcal/5.5g	
日	8	9	10	11	12	13	14		
朝食	献立名	① ごはん ② ローストチキン ③ コーンソテー ④ うす揚げのみそ汁 ⑤ ふりかけ	① コッペパン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ウインナー ⑤ パンプキンポタージュ	① ちよこつと牛丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ④ ヤクルト	① ごはん ② ひじきの煮物 ③ コロッケ ④ 玉葱のみそ汁 ⑤ 納豆	① ごはん ② 五目きんぴら ③ さつま芋オムレツ ④ もずくのすまし汁	① ピラフ ② 鶏肉のクリーム煮 ③ コールスローサラダ ④ 豆乳タルト	① ごはん ② 五目炒め ③ サバのホイル焼き ④ ほうれん草のみそ汁	
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ ほうれん草、コーン ウインナー ④ うす揚げ、人参、ニラ ⑤ ごま	① パン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵 ④ ウインナー ⑤ 南瓜、玉葱、牛乳 じゃが芋、枝豆	① 米、牛肉、豚肉、葱 こんにやく、人参 玉葱、高野豆腐 ② 胡瓜 ③ ほうれん草、えのきたけ ④ ヤクルト	① 米 ②厚揚げ、鶏肉 ひじき、大豆、人参 こんにやく、インゲン ③ じゃが芋、玉葱、鶏肉 ④ 玉葱、南瓜、葱 ⑤ 納豆	① 米 ② 豚肉、ごぼう、人参 こんにやく、キヌサヤ ③ 鶏卵、さつま芋 ④ もずく、深葱 えのきたけ	① 米、枝豆 ② 鶏肉 人参、ブロッコリー さつま芋、玉葱、牛乳 ③ キャベツ、パプリカ コーン ④ 豆乳タルト	① 米 ② 豚肉、レンコン さつま揚げ 人参、キヌサヤ ③ サバ ④ ほうれん草、うす揚げ	
	カロリー 塩分	682kcal/3.2g	991kcal/4.6g	725kcal/2.9g	873kcal/4.1g	682kcal/2.8g	752kcal/2.5g	863kcal/4.0g	
昼食	献立名	<p>夏の「土用」にまつわる食べ物</p> <p>土用の丑の日といえは「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。</p> <p>土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。</p> <p>うどん、うなぎ、うめぼし、うり類</p>						① 豚キムチ丼 ② 牛乳 ③ 大根のゆず和え ④ 筍のみそ汁	① 焼きそば ② ロールパン ③ 牛乳 ④ 野菜スープ ⑤ 黄桃(冷凍)
	食品名	① 米、豚肉 もやし、ニラ 玉葱、白菜 ② 牛乳 ③ 大根、人参 ④ 筍、ワカメ、葱	① 麺、キャベツ 豚肉、人参 ② パン ③ 牛乳 ④ 白菜、鶏肉 ワカメ、人参 ⑤ 黄桃						
	カロリー 塩分	884kcal/3.8g						919kcal/7.2g	
夕食	献立名	① ごはん ② 回鍋肉 ③ ゴマ団子 ④ 中華スープ	① ごはん ② 鶏肉の唐揚げ ③ 添え野菜 ④ 白菜のみそ汁 ⑤ フルーツムース	① ごはん ② 八宝菜 ③ ピーマンの肉詰め ④ きのこのみそ汁	① ごはん ② 鶏肉の香味焼き ③ 夏野菜のみそ炒め ④ トックスープ	① ごはん ② チキンカツの みそだれかけ ③ 添え野菜 ④ 豚汁 ⑤ ドーナツ	① ごはん ② 魚の蒲焼 ③ 青梗菜の ペペロンチーノ風 ④ はんぺんのすまし汁	① ごはん ② 麻婆豆腐 ③ 中華サラダ ④ カニカマスープ	
	食品名	① 米 ② 豚肉、キャベツ 筍、ピーマン 玉葱、キクラゲ ③ ごま、小豆 ④ ベーコン、人参 青梗菜	① 米 ② 鶏肉 ③ ブロッコリー、トマト ④ 白菜、ワカメ 人参、葱 ⑤ フルーツムース	① 米 ② 鶏肉、人参 うずら卵、筍 玉葱、椎茸 かまぼこ、白菜 ③ ピーマン、鶏肉 玉葱 ④ 豆腐、椎茸、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ 豚肉、玉葱 なす、苦瓜 ピーマン ④ ベーコン、人参 トック、ニラ	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ、トマト ④ 豚肉、大根 厚揚げ、人参 里芋、ごぼう こんにやく、葱 ⑤ 鶏卵	① 米 ② 太刀魚 ③ ベーコン、青梗菜 コーン ④ はんぺん、水菜 えのきたけ	① 米 ② 豆腐、豚肉、大豆 深葱、高野豆腐 玉葱、椎茸、枝豆 ③ カリフラワー コーン、パプリカ ④ カニカマ、青梗菜 キクラゲ	
	カロリー 塩分	1019kcal/4.4g	1155kcal/4.0g	1112kcal/5.1g	1114kcal/4.3g	1091kcal/4.2g	1101kcal/3.5g	962kcal/4.9g	

*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*



楠隼中学校・高等学校寄宿舎献立表 *

2024年

7月



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日	15	16	17	18	19	20	21	
朝食	献立名	① ミルクパン ② 鶏肉のケッチャプ煮 ③ 牛乳 ④ もちもちスープ ⑤ ヨーグルト	① ごはん ② イワシの梅煮 ③ 豚肉のしぐれ煮 ④ 小松菜のみそ汁 ⑤ ひじきのり	① 鶏そぼろごはん ② コーンサラダ ③ えのきたけのみそ汁 ④ みかんゼリー	① ごはん ② 竹輪の炒め物 ③ 根菜ハンバーグ ④ うす揚げのみそ汁	① オムライス ② 骨付きウインナー ③ ジュリアンスープ ④ プリン	① ごはん ② とんじゃが ③ 肉団子 ④ ワカメのみそ汁	① ごはん ② 豚肉のスタミナ炒め ③ 厚焼き玉子 ④ つみれのみそ汁
	食品名	① パン ② ブロccoli 鶏肉、玉葱 じゃが芋 ③ 牛乳 ④ ベーコン、じゃが芋 人参、枝豆 ⑤ ヨーグルト	① 米 ② イワシ、梅肉 ③ 豚肉、こんにゃく 人参、深葱 ④ 小松菜、もやし ⑤ ひじきのり	① 鶏肉、人参 筍、枝豆 ② カリフラワー 人参、コーン ③ えのきたけ、豆腐、葱 ④ みかんゼリー	① 米 ② 竹輪、豚肉 人参、ピーマン こんにゃく ③ 鶏肉 人参、玉葱、里芋 ごぼう、レンコン ④ うす揚げ、椎茸、葱	① 米、 鶏卵 ② ウインナー ③ ベーコン、じゃが芋 人参、玉葱、水菜 ④ プリン	① 米 ② 豚肉、厚揚げ じゃが芋、人参 玉葱、キヌサヤ ③ 鶏肉、玉葱 ④ ワカメ、豆腐、葱	① 米 ② キャベツ 豚肉、にんにくの芽 人参、玉葱 ③ 鶏卵 ④ 魚肉、ごぼう、豆腐 大根、葱
	カロリー 塩分	780kcal/4.0g	688kcal/3.9g	711kcal/3.3g	740kcal/3.2g	830kcal/5.3g	795kcal/3.4g	716kcal/4.8g
昼食	献立名	① ごはん ② ルーローファン ③ 牛乳 ④ 切干大根のナムル ⑤ アサリのみそスープ	栄養バランス を考えた食事の選び方とは？ いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人か昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。 選び方の基本 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。				① ごはん ② 肉豆腐 ③ 牛乳 ④ 魚フライ ⑤ お麩のみそ汁	① クリームパスタ ② 牛乳 ③ クロワッサン ④ イタリアンサラダ
	食品名	① 米 ② 筍、もやし 豚肉、玉葱、椎茸 ピーマン、深葱 ③ 牛乳 ④ キャベツ 小松菜、大根、人参 ⑤ アサリ、人参 豆腐、ニラ	主食 (主にエネルギー のもとになる食品) ごはん、パン、めん類	主菜 (主に体をつくる もとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整 えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物	牛乳・乳製品 牛乳・乳製品、果 物を組み合わせると、 さらに栄養バラン スが整います。	① 米 ② 牛肉、豆腐 深葱、人参、玉葱 白菜、椎茸 こんにゃく ③ 牛乳 ④ ホキ ⑤ 麩、えのきたけ、葱	① パスタ、イカ、エビ しめじ、人参、玉葱 ほうれん草、牛乳 ② 牛乳 ③ パン ④ アスパラガス 人参、コーン
	カロリー 塩分	886kcal/3.7g					988kcal/3.9g	1093kcal/5.1g
夕食	献立名	① ごはん ② 豚肉のグリル ③ アスパラのソテー ④ ワカメのすまし汁	① ごはん ② 鶏肉のマスタード焼き ③ 白菜の昆布和え ④ お魚団子のスープ	① ごはん ② とんかつ ③ マカロニサラダ ④ 里芋のみそ汁	① ごはん ② ケバブチキン ③ 野菜の炒め物 ④ しめじのスープ	① ごはん ② 魚のピリ辛焼き ③ ブロccoliのソテー ④ アサリのみそ汁 ⑤ ふわっとみかん	① ごはん ② 鶏肉の葱みそ焼き ③ 人参しりしり ④ 魚ソーメン汁	① ごはん ② 肉みそ&玉子 ③ カクテキ ④ 水菜のスープ ⑤ マンゴープリン
	食品名	① 米 ② 豚肉 ③ アスパラガス 人参、ベーコン ④ ワカメ、おくら 椎茸	① 米 ② 鶏肉、 マスタード ③ 白菜、人参 ピーマン、昆布 ④ 魚肉、ワカメ 深葱、人参	① 米 ② 豚肉 ③ マカロニ、胡瓜 人参、玉葱 コーン ⑤ 里芋、厚揚げ、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ ピーマン ウインナー ④ しめじ、ハム 大根、人参	① 米 ② サバ ③ ブロccoli ベーコン、ピーマン コーン ④ アサリ、人参 じゃが芋、ニラ ⑤ ふわっとみかん	① 米 ② 鶏肉、深葱 ③ 人参、大根 鶏卵 、ニラ ④ 魚肉、椎茸 ほうれん草	① 米 ② 豚肉、大豆、 鶏卵 しめじ、椎茸 ピーマン、ニラ ③ 大根、人参、昆布 ④ カニカマ、人参 水菜 ⑤ マンゴープリン
	カロリー 塩分	1053kcal/5.3g	950kcal/3.3g	1268kcal/4.0g	997kcal/3.5g	1040kcal/3.6g	1038kcal/3.6g	1228kcal/6.3g
日	22	23	24	25	26	27		
朝食	献立名	① ごはん ② イワシの甘露煮 ③ 具たくさんきんぴら ④ 椎茸のみそ汁 ⑤ ふりかけ	① コッペパン、ジャム ② チリコンカン ③ コーヒー牛乳 ④ バナナ ⑤ ヨーグルト	① ごはん ② じゃが芋のそぼろ炒め ③ サバゆずみそ煮 ④ 南瓜のみそ汁	① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ マカロニスープ ⑤ ジョア	① ごはん ② サンマの甘露煮 ③ 牛肉のしぐれ煮 ④ ワカメのみそ汁	① あんぱん ② コーヒー牛乳 ③ ハンバーグ ④ さつま芋団子のスープ ⑤ チョコプリン	★早くも1学期の終了間 近となりました。毎日の 食事はおいしく食べて頂 けたでしょうか？ご家庭 で有意義な夏休みをお過 ごください。暑い時期 ですが体調をしっかりと整 えて2学期に元気な笑顔 でお会いできることを楽 しみにしています。 調理スタッフ一同
	食品名	① 米 ② イワシ ③ 豚肉、レンコン 人参、インゲン こんにゃく ④ 南瓜、椎茸、葱 ⑤ ごま	① パン、ジャム ② 豚肉、玉葱、トマト じゃが芋、人参、枝豆 ③ コーヒー牛乳 ④ バナナ ⑤ ヨーグルト	① 米 ② じゃが芋、鶏肉 玉葱、人参、枝豆 ③ サバ、ゆず ④ 南瓜、白菜、葱	① 米、牛肉、玉葱 りんご ② 大根 ③ キャベツ、パプリカ ④ ハム、マカロニ 人参、白菜 ⑤ ジョア	① 米 ② サンマ ③ 牛肉、豚肉 インゲン、玉葱 人参、こんにゃく ④ ワカメ、厚揚げ、葱	① パン ② コーヒー牛乳 ③ 鶏肉、玉葱 ④ さつま芋、ベーコン 玉葱、人参、枝豆 ⑤ チョコプリン	
	カロリー 塩分	873kcal/3.8g	827kcal/2.4g	742kcal/2.7g	884kcal/6.6g	804kcal/3.4g	605kcal/2.4g	
昼食	献立名	① ビビンバ ② 牛乳 ③ チヂミ ④ 鶏ささみのスープ	① 血うどん ② 牛乳 ③ 肉まん ④ 青梗菜のスープ	① かき揚げうどん ② 炊き込みごはん ③ 牛乳 ④ パイン(冷凍)	① 牛肉高菜ごはん ② 牛乳 ③ 朝鮮風和え物 ④ タンメンスープ ⑤ 原宿ドック	① パターライス ② ハヤシルー ③ 牛乳 ④ 夏みかんサラダ	七夕3択クイズ Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、誰星とだれでしょう？ Q2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？ Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？ Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？ ごたえ (空欄2マスずつ) ①→A ②→B ③→C ④→D	
	食品名	① 米、豚肉、白菜、人参 ほうれん草、もやし 鶏卵 ② 牛乳 ③ 人参、玉葱、じゃが芋 豆腐、ニラ、おから ④ 鶏肉、人参 春雨、ニラ	① 麺、豚肉、イカ、エビ 竹輪、もやし、白菜 玉葱、人参、椎茸 ピーマン ② 牛乳 ③ 玉葱、豚肉、筍 エビ、 ごま ④ 青梗菜、トック、ハム	① 麺、さつま芋、ごぼう 人参、南瓜、葱 ② 米、ごぼう、人参 こんにゃく、鶏肉 筍、うす揚げ ③ 牛乳 ④ パイナップル	① 米、牛肉、高菜 コーン ② 牛乳 ③ キャベツ、胡瓜 人参、昆布 ④ 豚肉、麺、玉葱 青梗菜、キクラゲ ⑤ 原宿ドック	① 米、玉葱、人参 セロリ ② 豚肉、玉葱、しめじ 人参、セロリ、トマト ブルーベリー ③ 牛乳 ④ 夏みかん、パプリカ 胡瓜、ブロッコリー		
	カロリー 塩分	965kcal/5.0g	976kcal/4.4g	1169kcal/5.3g	968kcal/5.7g	1065kcal/4.5g		
夕食	献立名	① ごはん ② 鶏肉のカレー揚げ ③ コールスローサラダ ④ 豚汁	① ロコモコ ② ポトフ ③ 焼きプリンタルト	① ごはん ② 焼き肉 ③ ピリ辛胡瓜 ④ 中華スープ	① ごはん ② サーモンフライ ③ じゃが芋の 炒めナムル ④ お麩のみそ汁	① ごはん ② テンジャンチゲ ③ クリーミーコロッケ ④ ほうれん草の 洋風煮びたし		
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ、胡瓜 パプリカ、コーン ④ 豚肉、大根、人参 厚揚げ、葱 こんにゃく、里芋	① 米、豚肉、牛肉 鶏肉、玉葱、 鶏卵 ブロッコリー ② 鶏肉、人参 じゃが芋、セロリ 玉葱、キャベツ ベーコン ③ 鶏卵	① 米 ② 豚肉、キャベツ にんにくの芽 ピーマン、 ごま ③ 胡瓜、人参、昆布 ④ えのきたけ、小松菜 キクラゲ	① 米 ② サケ、チーズ ブロッコリー ③ じゃが芋、ベーコン 人参 ④ 麩、もやし、葱	① 米 ② 鶏肉、豚肉、アサリ じゃが芋、豆腐 人参、白菜、深葱 ③ 玉葱、カニ ④ ほうれん草、もやし ベーコン		
	カロリー 塩分	1152kcal/3.4g	1184kcal/5.6g	994kcal/4.2g	1078kcal/3.6g	1115kcal/4.6g		

*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*