

平成22年 8月献立表

日曜	朝食			昼食		夕食				エネルギー	たんぱく質	
1 日	味噌汁	納豆	卵	ソースカツ丼	トマトスープ	豚しゃぶ	枝豆	ブロッコリーセーフ	オレンジ	牛乳	3,268	108
2 月	味噌汁	焼きベーコン	納豆 クロワッサン	三色丼	水餃子	ポークステーキ	スパソテー	薩摩芋の煮物	スープ	牛乳	3,862	134
3 火	味噌汁	レバー炒り煮	卵 なめ茸	冷やしそば	しそ御飯	鮭塩焼き	サラダ盛合せ	ポテトサラダ	大根卸し	味噌汁	3,051	115
4 水	味噌汁	辛子明太子	卵 釜揚げしらす	焼肉チャーハン	シャーベット	鶏ピザ <sup>®</sup> ソース焼	マカロニサラダ	炒り煮	スイカ	スープ	3,276	115
5 木	味噌汁	目玉焼き	いかの塩辛 ふりかけ	和風ハンバーグ丼	冷奴	揚げたこ焼き	焼きいか	ゴマドレサラダ	長芋わさび	味噌汁	3,408	124
6 金	味噌汁	のべ団子	卵 納豆	華風ライス	海苔サラダ	マーボー丼	黒蜜ゼリー			牛乳	3,064	107
7 土	味噌汁	なめ茸	卵 ふりかけ	夏野菜のカレー	牛乳	豚ヒレカツ	焼き鳥	肉じゃが		味噌汁	3,393	111
8 日	味噌汁	納豆	卵 ちりめん	焼きそば	たたき胡瓜	ポークソテー	フレンチポテト	とうもろこし	卵豆腐	味噌汁	3,025	108
9 月	味噌汁	辛子明太子	卵 韓国のり	唐揚げ丼	かきたま汁	チキンピカタ	スパサラダ	イカリングフラ	パイナップル	味噌汁	3,622	129
10 火	味噌汁	冷奴	卵 トマト	冷やしラーメン	煮浸し卵	手巻き寿司	エビフライ	赤だし	たくあん	牛乳	3,024	119
11 水	味噌汁	レバー炒り煮	卵 納豆	あさり御飯	サラダうどん	鶏の甘辛揚げ	中華炒め	ソーセージ		スープ	3,671	135
12 木	味噌汁	ポイルウインナー	卵 炊き込みわかめ	カレーライス	フルーツみつ豆	ピザ <sup>®</sup> の外のトースト	筑前煮	じゃがバター		牛乳	3,443	101
13 金												
14 土												
15 日												
16 月												
17 火												
18 水				ねぎとろ丼	赤だし	鶏の照焼き丼	牛蒡サラダ	わらびもち		牛乳	2,380	89
19 木	味噌汁	焼きベーコン	卵 コーンフレーク	ドライカレー	コーヒーゼリー	焼き魚	揚げしゅうまい	肉じゃが	グレープフルーツ	味噌汁	3,220	113
20 金	味噌汁	炒り卵	高菜風味 ちりめん	冷麺	梅ご飯	鶏の外 <sup>®</sup> ソース焼	竹輪の胡瓜詰め	卵豆腐	くだもの	味噌汁	3,342	118
21 土	味噌汁	納豆	卵 ふりかけ	親子丼	ソーメン汁	ハヤシライス	フルーツポンチ				3,030	96
22 日	味噌汁	韓国のり	卵 いかの塩辛	ミートスパゲティ	フルーツチェ	チキン南蛮	ポテトサラダ	オレンジ		味噌汁	3,285	103
23 月	味噌汁	ハムサラダ	卵 納豆	ハムチャーハン	韓国風スープ	焼きさんま	焼きうどん	かきあげ	大根卸し	味噌汁	3,006	96
24 火	味噌汁	目玉焼き	なめ茸 韓国のり	キムチラーメン	牛レバー炒り煮	チキンカツ	マカロニサラダ	金平	グレープフルーツ	味噌汁	3,430	123
25 水	味噌汁	ポイルウインナー	卵 鮭フレーク	しらす丼	豚汁	魚のホイル焼き	竹輪の磯辺揚げ	筍の炒り煮	トマト	スープ	3,074	115
26 木	味噌汁	シーチキンサラダ	卵 クリスピー	カレーうどん	黒蜜ゼリー	手作りのハンバーグ	ビーフソテー	枝豆	煮物	味噌汁	3,446	119
27 金	味噌汁	ウインナー	卵 納豆	冷やしとろろ蕎麦	茄子の炒り煮	鶏手羽元黒酢煮	肉じゃが	冷奴	オレンジ	味噌汁	3,024	106
28 土	味噌汁	卵、なめ茸	(パ)、牛乳、プリン)	チキンライス	スープ	牛すじ丼	浅漬			清汁	3,011	112
29 日	味噌汁	卵、ちりめん	(パ)、牛乳、加工肉)	皿うどん	納豆	カレーライス	福神漬	牛乳	卵	牛乳	3,094	107
30 月	味噌汁	ホットケーキ	卵 納豆	高菜じゃこ丼	団子汁	にら饅頭	鯖の味噌煮	チャプチェ	キウイフルーツ	味噌汁	3,309	105
31 火	味噌汁	鮭フレーク	卵 いかの塩辛	ピピンパ丼	ニラレバ炒め	鶏の空揚げ	はんぺんキムチサラダ	ソーメン汁	バナナ	牛乳	3,511	124

始業式

\* 材料、行事などの都合で変更になる場合があります。

朝食は、上記メニューに、ふりかけ、味付海苔等が付きます。

栄養価計算は、米の摂取量を、毎食150g、麺類の時は、100gで計算しています。

本校の平均値 3,241 113

15歳~17歳(Ⅲ)の基準値 2,750 96

Kcal/日 g/日