

8・9月分献立予定表

令和元年

LEOC食堂

夏休みが終わり、もうすぐ9月に入りますが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調をくずしていませんか。

早起き、早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんと取って生活のリズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。
*栄養価表示には副産220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。*朝食には毎日牛乳がつきます。
*朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)

	8/28日	水	29日	木	30日	金	31日	土
朝食	味噌汁 ウイナーサラダ ひじきとエノキの炒り煮 651 Kcal		味噌汁 スライスパン コーンフロスト 774 Kcal		味噌汁 スライスパン コーンフロスト 774 Kcal		味噌汁 納豆、海苔佃煮 ピーマンと薩摩揚げの炒り煮 650 Kcal	
昼食	シーフードバターライス カレーウ包み揚げ キャベツと水菜のサラダ コンソメスープ 747 Kcal		冷し中華 揚げゴーザ フロッキー中華和え 662 Kcal		焼きそば アジフライ キャベツと大根のサラダ マヨネーズ 697 Kcal			
夕食	焼肉丼 春雨酢の物 味噌汁 杏仁豆腐 986 Kcal		カツ風煮 大根の洋風煮 味噌汁 オレンジ 902 Kcal		白身魚のフリッター・カラマヨソース ポテトのトマト煮 味噌汁 1125 Kcal		和風ハンバーグ あぶ玉 味噌汁 939 Kcal	

	9/1日	日	2日	月	3日	火	4日	水	5日	木	6日	金	7日	土
朝食	味噌汁 フランクフルトサラダ 切干大根煮付 673 Kcal		スライスパン フルーツヨーグルト スクラングルエッグ 738 Kcal		味噌汁 照焼ソースバーグ ツキコン金平 746 Kcal		スライスパン パンフキンスープ ミートオムレツ 698 Kcal		味噌汁 豚肉とキャベツの中華だれ炒め 三角五目煮 663 Kcal		スライスパン チョコフレーク ミートボールサラダ 713 Kcal		味噌汁 ししゃも 金平牛蒡 698 Kcal	
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal		中華丼 ミニ春巻 若布スープ 771 Kcal		きつねおしめん 揚げ焼売 三色お浸し 554 Kcal		カレーピラフ イカドーナツ 生野菜 白菜とベーコンのスープ 752 Kcal		冷し担々麺 うずら卵串フライ キャベツと大根のサラダ 680 Kcal		コーンピラフ ササミチーズフライ 温野菜 スープ 855 Kcal		カレーうどん キャベツメンチ 生野菜 648 Kcal	
夕食	ハヤシライス 白身魚フライ 胡瓜の和え物 抹茶プリン 978 Kcal		揚鶏四川風 牛蒡とコンニャクの煮物 スープ 999 Kcal		鮭のムニエル 鶏肉と野菜のケチャップ炒め スープ なし Kcal		豚味噌漬焼 肉じゃが 味噌汁 1064 Kcal		チキンのグリルトマトソース ジャノメサラダ スープ 973 Kcal		天丼 五目煮 吸い物 989 Kcal		鶏肉塩唐揚げ ポテトあんかけ 味噌汁 オレンジ 993 Kcal	

	8日	日	9日	月	10日	火	11日	水	12日	木	13日	金	14日	土
朝食	味噌汁 煮込みハンバーグ 白滝明太子 677 Kcal		スライスパン コーンスープ ポテトとベーコンのソテー 711 Kcal		味噌汁 鶏ごぼう焼 メンマゴマ油炒め 701 Kcal		スライスパン 玄米フレーク オムレツサラダ 690 Kcal		味噌汁 炒り卵 蓮根金平 708 Kcal		スライスパン マイグラノーラ ツナとコーンのサラダ 768 Kcal		味噌汁 ビーフソテー 豆腐の磯辺揚げ 731 Kcal	
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal		オムハヤシ カレーコロッケ キャベツと水菜のサラダ 831 Kcal		ピピンバ 塩カルビメンチ 若布スープ 746 Kcal		陸上競技会 おにぎり お茶 Kcal		おにぎり 豚汁 (陸上記録会予備日) Kcal		月見うどん 温泉卵 ミニハムカツ お浸し 572 Kcal		舞茸ごはん 鯖の塩焼 胡瓜のレモン風味和え 吸い物 696 Kcal	
夕食	豚丼 ハムロールフライ 胡瓜と若布の味噌和え 味噌汁 998 Kcal		鮭の南蛮漬 回鍋肉 卵豆腐 味噌汁 982 Kcal		ねぎとろ丼 豚肉のキムチ炒め 春巻サラダ 味噌汁 822 Kcal		味噌カツ 里芋の煮物 味噌汁 なし 1130 Kcal		白身魚天ぷらチリソースかけ 大根と鶏肉の煮物 味噌汁 944 Kcal		鶏肉の照焼 高野豆腐の煮物 味噌汁 997 Kcal		ポークソテー・オニオンソース 薩摩芋レモン煮 味噌汁 965 Kcal	

	15日	日	16日	月	17日	火	18日	水	19日	木	20日	金	21日	土
朝食	味噌汁 鮭の塩焼 小松菜の卵炒め 704 Kcal		スライスパン ミネストローネ フランクフルトサラダ 754 Kcal		味噌汁 ツクネ串 糸コンと牛蒡の炒り煮 644 Kcal		スライスパン コーンスープ マカロニケチャップ炒め 776 Kcal		味噌汁 チーズインハンバーグ ピーマンと薩摩揚げの炒り煮 729 Kcal		スライスパン チャウダー ゆで卵、サラダ 737 Kcal		味噌汁 ポテトとベーコンのソテー 納豆 694 Kcal	
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal		パン おにぎり 飲物 デザート Kcal		キムチチャーハン キャベツ餃子 葱スープ 758 Kcal		親子丼 タラの唐揚げ フロッキーの和え物 吸い物 772 Kcal		辛味噌うどん 黒ハンペンフライ キャベツと水菜のサラダ 623 Kcal		ちゃんぽん麺 南瓜挽肉サンド 大根サラダ 665 Kcal		じゃこご飯 ササミ梅シソ揚げ 三色お浸し 豚肉ともやしの汁 763 Kcal	
夕食	カレーライス メンチカツ 生野菜 野菜ゼリー 959 Kcal		麻婆丼 唐揚げ 三色ナムル 中華スープ 1026 Kcal		ガリパタチキン カラフルマリネ 卵スープ 960 Kcal		豚肉の生姜炒め 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁 946 Kcal		ローストチキン パンネのペペロンチーノ ヒヨコ豆のシーザーサラダ オニオンスープ 1005 Kcal		鯖の立田揚げ 肉豆腐 牛蒡サラダ 味噌汁 1031 Kcal		豚肉粒マスタード焼 大根の南蛮煮 味噌汁 1045 Kcal	

	22日	日	23日	月	24日	火	25日	水	26日	木	27日	金	28日	土
朝食	味噌汁 鮭の塩焼 ツキコン金平 655 Kcal		スライスパン コーンフレーク ウイナーサラダ 721 Kcal		味噌汁 豚肉とキャベツの中華だれ炒め 野菜の五色揚げ 668 Kcal		スライスパン フルーツヨーグルト スクラングルエッグ 738 Kcal		味噌汁 鯖の味噌煮 蓮根とベーコンの炒り煮 690 Kcal		スライスパン チョコフレーク ミートボールサラダ 732 Kcal		味噌汁 フランクフルトサラダ 金平牛蒡 683 Kcal	
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal		パン おにぎり 飲物 デザート Kcal		若布ご飯 肉ちゃんこ 焼栗コロッケ 辛子とえ 717 Kcal		スパゲティ・ミートソース エビカツ 生野菜 718 Kcal		台湾まぜそば 温泉卵 キムチゴーザ 736 Kcal		他人丼 竹輪磯辺揚げ キャベツと水菜のサラダ 吸い物 733 Kcal		塩バターラーメン ミニチキン南蛮 ナムル 657 Kcal	
夕食	クリームシチュー カニクリームコロッケ 温野菜 フルーツポンチ 1109 Kcal		ロコモコ丼 煮物 味噌汁 オレンジ 1009 Kcal		さんまの塩焼 中華風肉じゃが コンニャクの味噌かけ 味噌汁 1030 Kcal		鶏肉の唐揚げ 白菜煮物 味噌汁 1021 Kcal		ドリア ミニグリルチキン リーフサラダ オニオンスープ 964 Kcal		ソースカツ丼 サラダ 味噌汁 オレンジ 1007 Kcal		豚肉生姜焼 たけぎ豆腐 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 967 Kcal	