

《 献立表 》

月日	曜日	朝食	昼食	夕食	
				主菜	副菜
6月1日	木	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	牛丼、汁 710kcal	塩サバ	コロッケ、枝豆、汁 1200kcal
6月2日	金	塩鮭、ウィンナー、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 350kcal	ホイコーロー丼、汁 730kcal	ポークソテー	ツナサラダ、タコメンチ、汁 1280kcal
6月3日	土	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	焼きそば、汁 530kcal	チーズハンバーグ	マカロニサラダ、小松菜のソテー、汁 1340kcal
6月4日	日	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	肉うどん 520kcal	カレーライス	メンチカツ、コールスローサラダ、汁、エクレア 1220kcal
6月5日	月	塩鯖、ウィンナー、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 520kcal	唐揚げ定食、汁 690kcal	チンジャオロース	中華春雨サラダ、揚げシューマイ、汁 1240kcal
6月6日	火	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	中華丼、汁 680kcal	鶏ときのこのソテー	小松菜の胡麻和え、ちくわの磯部揚げ、汁 1410kcal
6月7日	水	塩鮭、ウィンナー、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 300kcal	豚キムチ丼、汁 700kcal	白身魚フライ野菜あんかけ	ブロッコリーのおかか和え、から揚げ、汁 1290kcal
6月8日	木	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	かしわ飯、メンチカツ、汁 680kcal	ささみのチーズ	ポテトサラダ、ほうれん草のお浸し、汁 1380kcal
6月9日	金	塩鮭、ウィンナー、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 350kcal	南蛮丼、汁 730kcal	にんにくの芽と牛炒め	トウモロコシ、メンチカツ、汁、野菜ジュース 1260kcal
6月10日	土	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	スパゲッティボロネーゼ、汁 730kcal	トンカツ	ミートボール、マカロニサラダ、汁 1310kcal
6月11日	日	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	丸天うどん 550kcal	ホワイトシチュー、 ロールパン	串カツ、フルーツヨーグルト 1430kcal
6月12日	月	塩鯖、ウィンナー、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 520kcal	親子丼、汁 570kcal	鮭のフライ タルタルソース	ポテトサラダ、筑前煮、汁 1280kcal
6月13日	火	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	そばろ丼、汁 630kcal	豚の生姜焼き	フライドポテト、きんぴら、汁 1230kcal
6月14日	水	塩鮭、ウィンナー、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 300kcal	豚丼、汁 690kcal	鶏のトマト煮込み	小松菜のおかか和え、コロッケ、汁 1460kcal
6月15日	木	納豆、鮭フレーク、千切キャ・のり、昆布、味噌汁 280kcal	かつ丼、汁 930kcal	ホイコーロー	ツナサラダ、揚げ餃子、汁 1410kcal

※献立に記載してありませんがご飯もつきます。(ご飯100g=168kcal。300g=502kcal)

※毎週月曜日から金曜日までの5日間は、各部活ごとに別途うどん(100g=330Kcal)を提供します。

また、朝食にも目玉焼き1玉≒95kcal又は、炒り卵1玉分≒121kcalを各部活ごとに提供します。(下記表を参照)

目玉焼き・炒り卵の提供	
月	ラグビー(31名)
火	男子サッカー(61名)
水	野球(37名)
木	柔道(20名)
金	女子サッカー(29名)
土	男子剣道(15名)・女子剣道(2名)・女子バスケ(7名)
日	陸上(6名)・バドミントン(6名)

献立及び目玉焼きや炒り卵・うどんの提供は仕入状況により変更する場合があります。

(有)スプリング