

2026年9月

寄宿舍献立表

鶴明寮

	朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食
1	エビ チョコクロワッサン 若鶏のピカタ フレンチサラダ ジョア プレーン 火	ご飯 白身魚フライ ちくわごま照り焼き ビーマン豚肉みそ炒め 人参もやししのボン酢和え 型抜きチーズ	ご飯 プルコギ チョレギ風サラダ キムチスープ	11 金	もちもちチーズ チョコブレッド チーズイン肉団子 野菜ごまドレ和え ヨーグルト	ご飯 若鶏ごま照り焼き おくらごま和え ブロックリーツナサラダ にんじんしりしり みかん缶		21 月			
2	ご飯 さば生姜煮 きんぴらごぼう みそ汁 水	牛肉ピラフ エビ焼売 大豆トマト煮 いんげんマヨ和え ゼリー	ご飯 納豆 豆腐ハンバーグ 切干大根ツナ和え かきたま汁	12 土				22 火			
3	食パン (ジャム・チーズ) スクランブルエッグ キャベツワインナー煮びたし 木 ヨーグルト	ご飯 レモンハーブチキン ひとくちオムライス ブロックリーハムマヨサラダ さつまいもの甘煮 煮卵	ご飯 鮭マヨコーン焼き ほうれん草ツナサラダ コロコロマトスープ	13 日				23 水			
4	ご飯 和風炒り豆腐包み焼き ほうれん草白和え みそ汁 金	パンセット		14 月	食パン (ジャム・チーズ) チキンオープン焼きチーズ オニオン&コールスロー ジョア ストロベリー	ご飯 鶏肉の唐揚げ きゅうりちくわ塩昆布和え 小さなチヂミ 大学芋 パイン缶	ご飯 回鍋肉 ささみキムチ和え にらたまスープ	24 木	食パン (ジャム・チーズ) ウィンナー玉子焼き かぼちゃサラダ ヨーグルト	焼き鳥丼 かにかまサラダ	ご飯 豚肉のBBQソース焼き ポパイサラダ BLTスープ
5				15 火	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 切干大根サラダ みそ汁	ご飯 さば竜田揚げ 人参ツナ生姜きんぴら 筍土佐煮 ブロックリーカレー炒め チーズ	ご飯 鶏肉のワインソースがけ キャベツレモンサラダ チリコンカン風スープ	25 金	ご飯 鮭塩焼き ちくわひじきマヨ和え みそ汁	パンセット	栗ご飯 カレイ唐揚げ 三色和え お月見白玉汁 お月見大福
6				16 水	明太フランス チョコクロワッサン ほうれん草グラタン 白菜コンソメ煮 ヨーグルト	チャーハン チキンカツ じゃがいもおかか煮 春雨サラダ ゼリー	ご飯 納豆 鮭の南蛮あんかけ 蓮根マヨサラダ いかボール汁	26 土	バーガーパンズ チーズ ハムエッグ 野菜サラダ コーンスープ	ハヤシライス カリフラワーオーロラサラダ	ご飯 チキン南蛮 かわりきんぴら 豚汁
7	塩パン ラザーニャ ミニサラダ 牛乳 月	ご飯 炭火焼鶏つくね 野菜入り焼売 チンゲン菜ソテー なすピリ辛煮 フルーツミックス	えだまめご飯 豚肉塩だれ炒め きゅうりささみ磯和え いもち汁	17 木	ご飯 信田煮 ヘルシーサラダ みそ汁	パンセット	ご飯 豚肉キムチ炒め 小籠包 なめこ卵の中華スープ ミニオムレット	27 日	ご飯 玉子焼き 里芋そぼろ煮 みそ汁	野菜ラーメン チンゲン菜厚揚げ炒め カットパイン	ご飯 豆腐バーグきのこソースがけ ほうれん草卵炒め けんちん汁
8	ご飯 和風炒り豆腐包み焼き ビーマンちくわきんぴら みそ汁 火	わかめご飯 かつおフライ パプリカツナ生姜和え のり塩ポテト 里芋肉みそ和え 型抜きチーズ	ご飯 鶏肉カレー炒め 小エビのサラダ ポトフ風スープ お米のタルト	18 金	塩パン オムレツ レタスチキンサラダ 牛乳	鶴友祭		28 月	もちもちチーズ チョコココネ ミニキッシュ 枝豆ツナサラダ ジョア マスカット	ご飯 鶏肉ママレード焼き ブチグラタン パプリカソテー 里芋サラダ 白花豆甘煮	ご飯 納豆 厚揚げカレー煮 中華和え つみれみそ汁
9	チーズホットドッグ ツナサラダ 付け合わせ野菜 ジョア ブルーベリー 水	塩やきそば 揚げ餃子 ビーマンだけの炒め マカロニサラダ ゼリー	ご飯 ぶりの照焼き 小松菜と油揚げの炒め煮 沢煮椀	19 土				29 火	ご飯 豆腐肉みそあん包み 鶏ごぼう炒め みそ汁	ご飯 イカメンチカツ 麻辣チキン ブロックリーソテー 切干大根ナムル 黄桃缶	ご飯 ポークチャップ マセドアンサラダ 野菜ミルクスープ
10	ご飯 五目厚焼玉子 おくらチーズおかか和え みそ汁 木	ご飯 鮭野菜カツ ほうれん草甘辛炒め チキンごまみそ和え 枝豆じゃがいもサラダ マンゴー	きのこご飯 鶏肉ホイル焼き なすの揚げ浸し れんこん団子すまし汁	20 日				30 水	ガーリックフランス クリームブレッド チキンオープン焼きバジル ビーマンハニーマスタードソテー 牛乳	カレーピラフ 豆腐と野菜のオグット ミニナポリタン 小松菜ツナ和え ゼリー	ご飯 さんまの梅煮 キャベツ豚肉ごまマヨ和え さつま汁
備考	17日(木)は鶴友祭1日目のためパンセット、18日(金)は鶴友祭2日目のため昼食なしです。 24日(月)は定期考査のため寮での昼食です。 ※材料の関係で献立を変更することがあります。										

今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1589kcal	67.2g	52.8g	218.5g	7.2g