


# Lunch Menu


6月掲示用

6月掲示用


		6月4日 月	6月5日 火	6月6日 水	6月7日 木	6月8日 金	6月9日 土	6月10日 日	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×	
昼食	12:40	A定食	チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal	豚と玉葱の サムジャン炒め 595 kcal	豚月見丼 743 kcal	札幌名物ジンギスカン 743 kcal	バジルチキン チーズ焼き 750 kcal	豚の塩こうじ焼き 655 kcal	肉団子と鶏唐揚 甘辛炒め 893 kcal
		B定食	五目黒醤油炒飯 594 kcal	ミックスフライ 803 kcal	フライドチキン サラダ仕立て 996 kcal	海鮮チリソース 533 kcal	かつ丼 722 kcal	カレーピラフと ハーブチキン 652 kcal	焼うどん 419 kcal
	カレー 定食	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal		
	13:20	ラーメン 定食	塩ラーメン 431 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	塩ラーメン 431 kcal	きつねうどん 322 kcal		
	副菜	五目金平 もやしとハムの和え物 ライス・味噌汁	湯豆腐そぼろあん ほうれん草の納豆和え ライス・味噌汁	キャベツの田舎炒め ブロッコリー・洋風胡麻和え ライス・味噌汁	麻婆春雨 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え ライス・味噌汁	コーンコロケ 海藻サラダ ライス・味噌汁	卵ともやし炒め物 小松菜とツナ辛子和え ライス・味噌汁	ささみ梅しそ揚げ フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	

**ポイント**  ~~~~~旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう！~~~~~  
夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。  
トマト・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・茄子・トウモロコシ・かぼちゃ等、濃いハッキリした色の野菜が特徴です。


		6月11日 月	6月12日 火	6月13日 水	6月14日 木	6月15日 金	6月16日 土	6月17日 日	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	×	×	×	
昼食	12:40	A定食	油淋鶏 853 kcal	チキンソテー アメリカソース 873 kcal	ポーク味噌 マヨソース 857 kcal	焼きカレー ハンバーグ 705 kcal	チキンフリッター タルタルソース添え 720 kcal	鶏唐揚胡麻 マヨネーズ丼 1073 kcal	牛焼肉 750 kcal
		B定食	豚肉とたつぷり 野菜炒め 681 kcal	豚挽き肉の味噌 炒め丼 729 kcal	ミートソース スパゲティ 638 kcal	タラの唐揚 チリソースがけ 569 kcal	回鍋肉 785 kcal	銀鮭の照焼き 614 kcal	ソース焼きそば 531 kcal
	カレー 定食	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal			
	13:20	ラーメン 定食	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	塩ラーメン 431 kcal	醤油ラーメン 448 kcal			
	副菜	大根の中華そぼろあん 豆腐サラダ ライス・味噌汁	大学芋 春雨サラダ ライス・味噌汁	葉大根と干しエビの炒め物 白菜と胡瓜のなめ茸和え ライス・味噌汁	さつま揚げとこんにゃく煮 ポテトサラダ ライス・味噌汁	中華風きんぴら 杏仁フルーツ ライス・味噌汁	白滝の五目炒め煮 海苔とほうれん草のナムル ライス・味噌汁	海鮮焼売 もやしと竹輪の辛子和え ライス・味噌汁	

**ポイント**  炭水化物 ~~~~~集中力を高める食べ物を積極的に食べよう！~~~~~  
炭水化物はぶどう糖へ変化し脳のエネルギーとなります。集中力アップにかかせません。また、チョコレート・あんこは「テオフロミン」という成分が含まれていて、記憶力・集中力を高めてくれます。カカオにはβラック効果もあります。

		6月18日 月	6月19日 火	6月20日 水	6月21日 木	6月22日 金	6月23日 土	6月24日 日	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×	
昼食	12:40	A定食	ビーフジンジャー 797 kcal	豚肉の梅クリーム スパゲティ 673 kcal	イタリアンハンバーグ ステーキ 707 kcal	豚バラ肉の葱塩炒め 758 kcal	ガリパタチキン 654 kcal	タンドリーチキン丼 813 kcal	トンテキプレート 855 kcal
		B定食	鶏照り温玉丼 725 kcal	ピピン丼 672 kcal	海鮮炒飯 466 kcal	海鮮天丼 671 kcal	焼豚目玉焼き丼 710 kcal	白身魚のスイート チリソース 764 kcal	野菜かき揚げうどん 565 kcal
	カレー 定食	ビーフカレー 824 kcal	ビーフカレー 824 kcal	ビーフカレー 824 kcal	ビーフカレー 824 kcal	ビーフカレー 824 kcal	ビーフカレー 824 kcal		
	13:20	ラーメン 定食	味噌ラーメン 476 kcal	塩ラーメン 431 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	きつねうどん 322 kcal		
	副菜	白身魚フライ キャベツのおかか和え ライス・味噌汁	キーマカレーコロケ じゃこポテト ライス・味噌汁	豆腐と菜の花の炒め 春巻き ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え グレープゼリー ライス・味噌汁	ハムエッグフライ ポテトサラダ ライス・味噌汁	厚揚げと白菜の味噌炒め ツナサラダ ライス・味噌汁	海藻サラダ 焼売 ライス・味噌汁	

**夏の旬の食材**  **効用**  
パイナップル … 消化促進、疲労回復、便秘改善  
マンゴー … 美肌効果、貧血予防、がん予防  
ごぼう … がん予防、便秘改善、糖尿病予防  
あなご … 夏バテ予防、風邪予防、老化抑制

		6月25日 月	6月26日 火	6月27日 水	6月28日 木	6月29日 金	6月30日 土	7月1日 日	
通学生食堂利用可能日		×	×	×	×	○	○	×	
昼食	12:40	A定食	ザンギ定食 856 kcal	全校登山	五目中華丼 673 kcal	牛焼肉 629 kcal	豚のハニー マスタード焼き 705 kcal	チキンソテー デミチーズ 730 kcal	とんかつ定食 658 kcal
		B定食	大盛り炒飯 619 kcal			麻婆豆腐丼 677 kcal	鶏天丼 594 kcal	鱈の竜田揚げ 854 kcal	オイスター 葱焼きそば 651 kcal
	カレー 定食	ポークカレー 877 kcal					ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 878 kcal	
	13:20	ラーメン 定食					きつねうどん 322 kcal		
	副菜	葉大根と鶏の生姜醤油 トマトとじゃこのサラダ ライス・味噌汁			豆腐の味噌チーズ焼き もやしのナムル ライス・味噌汁	南瓜そぼろあん オレンジ ライス・味噌汁	海鮮焼売 白菜のツナ和え ライス・味噌汁	がんもと小松菜の煮物 きんぴらごぼう ライス・味噌汁	ポテトカレーソテー 青りんごゼリー ライス・味噌汁

**ポイント**  紫外線を浴びると、体内に活性酸素が発生し皮膚細胞を酸化させてしまい、皮膚がんを引き起こす要因にもなります。  
\*紫外線を防ぐには、皮膚の健康や粘膜を保護するビタミンB2をしっかり摂る(豚レバー、牛乳、卵、イワシ、ウナギに多く含まれる)  
・緑黄色野菜に多く含まれるビタミンC・E、カロテン、鉄、葉酸などの抗酸化作用のある栄養素をとる事が重要です。

※仕入状況などにより、献立及び利用可能日が変更になる場合があります。

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。  
★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。  
★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。  
★お米は道産米を使用しております。