




		6月3日 月	6月4日 火	6月5日 水	6月6日 木	6月7日 金	6月8日 土	6月9日 日
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	ベーコン さばの塩焼き ジャーマンポテト ストロベリーヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	焼売 さんま生姜煮 竹輪と野菜の煮物 きんぴらごぼう グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	豚しゃぶ チーズオムレツ ポテト ナポリタン グリーンサラダ コーンクリームスープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	鶏の唐揚げ いわしの梅煮 ひじき炒り豆腐 フルーツヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	バジルチキン 鮭の塩焼き きくらげともやしの玉子炒め すき焼き煮 グリーンサラダ オレンジ 味噌汁・浅漬け ライス 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー フライドポテト さつま揚げと大根の煮物 目玉焼き グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	カレービーフン 肉じゃが 野菜炒め 杏仁フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク
		7:00 S 8:00						

昼食	 12:40 S 13:20	A定食	メキシカンピラフ 749 kcal	煮かつ 803 kcal	グリルチキンフレッシュト マトのソース 849 kcal	厚切りポーク生姜焼き 690 kcal	ブルコギ 869 kcal	ヒレカツ 730 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal	
		B定食	チーズハンバーグ 716 kcal	タコライス 608 kcal	そばめし 722 kcal	鯖の塩焼き 768 kcal	海老フライ卵とじ丼 668 kcal	鶏肉のごま照焼き丼 731 kcal	鶏そぼろ三色丼 808 kcal	
		カレー 定食	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	チキンカレー 702 kcal	キーマカレー 574 kcal	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal		
		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	きつねうどん 322 kcal			
		副菜	豆腐サラダ がんもと小松菜の煮物 ライス・味噌汁	アセロラゼリー 里芋とえびのチーズ焼き ライス・味噌汁	ツナと白菜の和え物 ミニ鮭フライ ライス・味噌汁	ブロッコリーとコーンのサラダ 豆腐の海老あんかけ ライス・味噌汁	カリフラワーとハムのマリネ 黒豚餃子 ライス・味噌汁	大根と小海老の和え物 豆腐と菜の花の炒め ライス・味噌汁	大根とカニカマのサラダ じゃがいもとピーマンの炒め ライス・味噌汁	

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	ミートソーススパゲティ 640 kcal	スパイシーチキングリ ン 800 kcal	和牛ハンバーグ	鶏めし丼 715 kcal	味噌野菜ラーメン 442 kcal	野菜ごろごろ ハヤシライス 674 kcal	温玉ねぎザンギ丼 989 kcal
		副菜	野菜コロッケ ミックスサラダ スープ ライス	厚揚げのカレー煮 ミックスサラダ スープ ライス	味噌バタ肉じゃが ミックスサラダ スープ ライス	春巻き ミックスサラダ スープ ライス	アイス風デザートチョコ ミックスサラダ ライス	ワンタンの中華和え ミックスサラダ スープ ライス	みかんゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25		パン	五目炒飯	おにぎり	肉まん	パン		

★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。


## 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10日 月	6月11日 火	6月12日 水	6月13日 木	6月14日 金	6月15日 土	6月16日 日	
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします		ミートボール さんまの蒲焼き ポテトカレーソテー グレープフルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ハムカツ 鯖の塩焼き <small>れんこんときのこのオイスター炒め</small> 蜂蜜ヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー スクランブルエッグ ポテト ペペロンチーノ グリーンサラダ ポタージュスープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	チキンナゲット いわしのかつお煮 白菜とおかかの梅和え とろろ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	チキン黒胡椒ソース 鮭の塩焼き だし巻き卵 肉じゃが グリーンサラダ パインヨーグルト 味噌汁・浅漬け ライス 牛乳・ソフトドリンク	きんぴらはるさめ ウインナーとキャベツの炒め 冷奴 切干大根 グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	朝カレー 厚焼き玉子 春雨とほうれん草のナムル タマゴサラダ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク

昼食	 12:40 13:20	A定食	ビーフトマトパスタ 807 kcal	チキン南蛮タルタル添え 942 kcal	ビーフジンジャー 773 kcal	豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き 585 kcal	チキン香草パン粉焼き 908 kcal	鶏唐揚胡麻マヨ丼 985 kcal	焼き鳥丼 766 kcal
		B定食	麻婆豆腐丼 778 kcal	銀鮭の塩麹漬け焼き 664 kcal	豚肉冷しゃぶピリ辛味噌 700 kcal	オムハヤシ 543 kcal	海老天丼 677 kcal	ミートソーススパゲティ 640 kcal	オイスター葱焼きそば 629 kcal
		カレー定食	チキンカレー 702 kcal	キーマカレー 574 kcal	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	チキンカレー 702 kcal	キーマカレー 574 kcal	
		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	醤油ラーメン 448 kcal	
		副菜	海藻サラダ 里芋とがんもの煮物 ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー ごぼうと春雨のチャプチェ ライス・味噌汁	中華風冷奴 いんげんのきんぴら ライス・味噌汁	大根の明太じゃこ和え ハムエッグ ライス・味噌汁	チキンサラダ 厚揚げの中華風そぼろ煮 ライス・味噌汁	春雨の中華サラダ 豚肉キムチ豆腐 ライス・味噌汁	トマトバジルマリネ ポテトの磯チーズ和え ライス・味噌汁

夕食	 16:30 18:30	A定食	野菜たっぷり ビビンバ丼 627 kcal	ビーフシチュー 739 kcal	チキंगाーリック焼き 811 kcal	焼豚目玉焼き丼 654 kcal	醤油野菜ラーメン 498 kcal	胡麻ソースとんかつ 726 kcal	和風おろしハンバーグ 607 kcal
		副菜	じゃが芋のり塩きんぴら ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ササミチーズカツ ミックスサラダ スープ ライス	春雨と挽肉の炒め ミックスサラダ スープ ライス	ひじきの五目炒め煮 ミックスサラダ スープ ライス	アイス風デザートバニラ ミックスサラダ ライス	揚げ餃子 ミックスサラダ ライス	ヨーグルト ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25		パン	豚肉スタミナ丼	おにぎり	ピザまん	シュークリーム		

★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。


## ポイント



～～～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。カカオにはリラックス効果もあります。



		6月17日 月	6月18日 火	6月19日 水	6月20日 木	6月21日 金	6月22日 土	6月23日 日	
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします		ベーコン さばの塩焼き じゃがバター キウイヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	牛肉と厚揚げのオイスター炒め さんま生姜煮 高野豆腐の煮物 ひじき煮 グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ミニハンバーグ ミートオムレツ ポテト カルボナーラ グリーンサラダ コーンクリームスープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	鶏の唐揚げ いわしの梅煮 ジャーマンポテト フルーツヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	グリルチキン 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 すき焼き煮 グリーンサラダ パン 味噌汁・浅漬け ライス 牛乳・ソフトドリンク	えびたまビーフン 白菜と油揚げの炒め煮 目玉焼き きくらげともやしの玉子炒め グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー フライドポテト さつま揚げと大根の煮物 杏仁フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク

昼食	 12:40 13:20	A定食	鶏天ぷら揚げ 葱タレかけ 777 kcal	豚の塩麴焼き 655 kcal	油淋鶏 852 kcal	トンテキプレート 799 kcal	札幌名物ジンギスカン 765 kcal	デミハンバーグ 737 kcal	焼うどん 789 kcal	
		B定食	豚バラ塩炒め丼 741 kcal	とろ玉かつ丼 732 kcal	鱈の葱味噌焼き 615 kcal	大きなメンチカツ 819 kcal	豚肉キムチマヨネーズ丼 878 kcal	スタミナ焼肉チャーハン 686 kcal	牛肉とかぼちゃの ピリ辛味噌炒め 685 kcal	
		カレー 定食	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	チキンカレー 702 kcal	キーマカレー 574 kcal	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal		
		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	塩ラーメン 431 kcal		
		副菜	サツマイモサラダ さつま揚げとこんにゃく煮 ライス・味噌汁	青りんごゼリー 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	白菜のゆかり和え アスパラときのこのソテー ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え 海鮮焼売 ライス・味噌汁	大根とカニ風味のマヨネーズ和え 大学芋 ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え コーンコロッケ ライス・味噌汁	大根の明太じゃこ ひじきとがんもの煮物 ライス・味噌汁	


夕食	 16:30 18:30	A定食	鶏肉の味噌照り焼き 752 kcal	豚肉の生姜炒め 810 kcal	イベント開催 食べ放題!!  チキン祭り	チキンカツ 784 kcal	かき揚げうどん 519 kcal	八宝菜丼 596 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal
		副菜	ちっちゃいエビカツ ミックスサラダ スープ ライス	鶏肉とじゃがいもの豆乳煮 ミックスサラダ スープ ライス		おでん ミックスサラダ スープ ライス	メロンゼリー ミックスサラダ ライス	揚げ餃子 ミックスサラダ スープ ライス	ヨーグルト ミックスサラダ 味噌汁 ライス

★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。

## 食材図鑑

### 夏が旬の食材

<b>パイナップル</b>	… 消化促進、疲労回復、便秘改善	<b>マンゴー</b>	… 美肌効果、貧血予防、がん予防
<b>キュウリ</b>	… 利尿作用、むくみ解消、免疫増強	<b>ごぼう</b>	… がん予防、便秘改善、糖尿病予防



		6月24日 月	6月25日 火	6月26日 水	6月27日 木	6月28日 金	6月29日 土	6月30日 日
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	ソーセージカツ さばの塩焼き <small>きのこコーンのバター炒め</small>	肉じゃがはるさめ さんま蒲焼き <small>れんこんときのこのオイスター炒め</small>	ミートボール ス克蘭ブルエッグ ポテト バジルパスタ グリーンサラダ コーンクリームスープ	チキンナゲット じゃがいもと挽肉炒め 小松菜のあかもく和え バナナ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	タンドリーチキン 鮭の塩焼き だし巻き玉子 肉じゃが グリーンサラダ フルーツヨーグルト 浅漬けあかもく入り ライス・味噌汁 牛乳・ソフトドリンク	春雨の甘辛炒め いわしのかつお煮 里芋の味噌そぼろあん ブロッコリーあかもく和え グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	朝カレー ハムエッグ 切干大根 ミカン グリーンサラダ あかもく入り味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク
		7:00 S 8:00						
昼食	 12:40 S 13:20	A定食 回鍋肉丼 778 kcal	全校登山	ロコモコ 703 kcal	鶏の竜田揚げ わさびソース 635 kcal	豚挽き肉の味噌炒め丼 752 kcal	鶏唐揚胡麻マヨソース 983 kcal	チキンレモンペッパー 焼き 791 kcal
		B定食 天井 758 kcal		五目黒炒飯&エビチリ 656 kcal	鯖味噌焼き 903 kcal	トマトのビーフ ストロガノフ 599 kcal	海鮮塩焼きそば 589 kcal	
		カレー 定食 チキンカレー 702 kcal		ビーフカレー 824 kcal	チキンカレー 702 kcal	キーマカレー 574 kcal		
		ラーメン 定食 醤油ラーメン 448 kcal			きつねうどん 322 kcal	味噌ラーメン 476 kcal		
		副菜 豚肉と小松菜のごま和え じゃこポテト もち麦ライス・味噌汁		ブロッコリーの明太マヨ和え 焼売 もち麦ライス・味噌汁	もやしのナムル キーマカレーコロケ もち麦ライス・味噌汁	ほうれん草の納豆和え こんにゃく金平 もち麦ライス・味噌汁	ブロッコリーと人参のカレー和え 春巻き もち麦ライス・味噌汁	オクラとツナの辛し和え ミニ白身フライ もち麦ライス・味噌汁
夕食	 16:30 S 18:30	A定食 豚塩カルビ焼肉 811 kcal	サーモンとほうれん草 のクリームパスタ 616 kcal	鶏肉スタミナ焼き 753 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal	たらんぼスペシャルデー 十勝豚丼&ラーメン	豚肉のピザ風焼き 818 kcal	鮭高菜炒飯明太子ソ ース 661 kcal
副菜 小松菜と油揚げの香味炒め ミックスサラダ スープ ライス	さつま芋のレモン煮 ミックスサラダ スープ ライス	海鮮ボールと大根の煮物 ミックスサラダ スープ ライス	焼き餃子 ミックスサラダ スープ ライス	プリン ミックスサラダ ライス	海老春巻き ミックスサラダ スープ ライス	コーヒーゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス		
夜食	21:00 ~ 21:25	パン	カレーライス	おにぎり	照り焼きチキンまん	パン		

★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。

## 栄養豆知識

今回は、「日焼け」についてです。

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、シミやシワの原因になるだけでなく、皮膚がんを引き起こす要因にもなります。

## 今週の一品

たらんぼスペシャルデー  
 十勝豚丼 & ラーメン