

9月掲示用

9月掲示用

		9月4日 月	9月5日 火	9月6日 水	9月7日 木	9月8日 金	9月9日 土	9月10日 日	
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×	
昼食	12:40	A定食	チーズハンバーグ & 海老フライ 746 kcal	ブルコギ 769 kcal	グリルチキン フレッシュトマトソース 850 kcal	厚切りポークの 生姜焼き 690 kcal	豚肉冷しゃぶゴマダレ 843 kcal	ヒレカツ 658 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal
		B定食	海鮮あんかけ丼 597 kcal	メキシカンピラフ 749 kcal	海老フライ卵とじ丼 724 kcal	そばめし 769 kcal	鶏天丼 778 kcal	鶏そぼろ三色丼 808 kcal	鯖塩焼き 736 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	ポークカレー 878 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	味噌ラーメン 476 kcal			
	副菜	豆腐サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	大根と小海老の シューザー和え がんと小松菜の煮物 ライス・味噌汁	黒豚餃子 ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	豆腐と菜の花の炒め ブロッコリーと コーンのサラダ ライス・味噌汁	カリフラワーと ハムのマリネ アスパラソテー ライス・味噌汁	大根とカニカマの サラダ ミニ鮭フライ ライス・味噌汁	めかぶと大根の和え物 プチトマトゼリー ライス・味噌汁	

ポイント



~~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう! !~~~~~  
カルシウムの吸収に欠かせないのが「ビタミンD」です。鮭・かれい・きのこ類・しらす・卵黄・バターなどに多く含まれています。クエン酸もカルシウムを助けてくれます。レモン・酢・梅干しなども積極的に食べよう。



|            |        | 9月11日 月                         | 9月12日 火                             | 9月13日 水                                | 9月14日 木                                | 9月15日 金                               | 9月16日 土                           | 9月17日 日                       |                              |
|------------|--------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| パン販売日      |        | ○                               | ○                                   | ○                                      | ○                                      | ○                                     | ×                                 | ×                             |                              |
| 通学生食堂利用可能日 |        | ○                               | ○                                   | ○                                      | ○                                      | ○                                     | ○                                 | ×                             |                              |
| 昼食         | 12:40  | A定食                             | チキン香草パン粉焼き<br>908 kcal              | 牛丼<br>827 kcal                         | 煮カツ<br>867 kcal                        | チキン南蛮<br>978 kcal                     | 豚肉と彩り野菜の<br>スタミナ焼き<br>605 kcal    | 油淋鶏<br>865 kcal               | 豚肉と長芋の<br>さっぱり炒め<br>639 kcal |
|            |        | B定食                             | 五目あんかけ焼きそば<br>653 kcal              | 海老天丼<br>666 kcal                       | 麻婆豆腐丼<br>678 kcal                      | 銀鮭の塩麹漬け焼き<br>648 kcal                 | ビーフジンジャー<br>773 kcal              | カルボナーラ<br>681 kcal            | オイスター葱焼きそば<br>654 kcal       |
|            | カレー定食  | チキンカレー<br>702 kcal              | チキンカレー<br>702 kcal                  | チキンカレー<br>702 kcal                     | チキンカレー<br>702 kcal                     | チキンカレー<br>702 kcal                    | チキンカレー<br>703 kcal                |                               |                              |
|            | ラーメン定食 | 塩ラーメン<br>431 kcal               | 醤油ラーメン<br>448 kcal                  | 味噌ラーメン<br>476 kcal                     | 塩ラーメン<br>431 kcal                      | 醤油ラーメン<br>448 kcal                    |                                   |                               |                              |
|            | 副菜     | 10品目サラダ<br>里芋とがんもの煮物<br>ライス・味噌汁 | ごぼうと春雨の<br>チャブチ<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | インゲンのきんぴら<br>ポテトの<br>磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁 | 海老とキャベツの<br>玉子炒め<br>春雨中華サラダ<br>ライス・味噌汁 | チキンサラダ<br>柚子胡椒風味<br>豚キムチ豆腐<br>ライス・味噌汁 | 大根の明太じゃこ和え<br>蜂蜜レモンゼリー<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げの中華サラダ<br>ハムエッグ<br>ライス・味噌汁 |                              |

ポイント



~~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう! !~~~~~  
背が伸びて、骨も活発に作られる中学・高校時代はカルシウムを積極的に摂りましょう。牛乳・乳製品以外でも小魚や海藻、小松菜などの緑黄色野菜、豆腐など残さず食べるようにして行きましょう。



| | | 9月18日 月 | 9月19日 火 | 9月20日 水 | 9月21日 木 | 9月22日 金 | 9月23日 土 | 9月24日 日 | |
|------------|--------|--|---|--------------------------------|--|----------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| パン販売日 | | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | |
| 通学生食堂利用可能日 | | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | |
| 昼食 | 12:40 | A定食 | 鶏肉ときのこの
七味炒め
640 kcal | 鶏の唐揚げ
特製大葉ソース | スタミナ焼肉
チャーハン
685 kcal | トンテキプレート
880 kcal | 札幌名物ジンギスカン
710 kcal | 胡麻ソースとんかつ
726 kcal | 焼きうどん
430 kcal |
| | | B定食 | 大きなメンチカツ
812 kcal | 豚キムチ
マヨネーズ丼
878 kcal | デミハンバーグパスタ
737 kcal | 鱈の葱みそ焼き
586 kcal | ビビンバ丼
672 kcal | 鮭のチーズ焼き
635 kcal | 白身魚の竜田揚げ
641 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 | ポークカレー
878 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 | 塩ラーメン
431 kcal | | | |
| | 副菜 | サツマイモサラダ
豚肉と野菜の
キムチ和え
ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー
さつまいもと
こんにゃく煮
ライス・味噌汁 | コーンコロッケ
白菜のゆかり和え
ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え
アスパラと
きのこのソテー
ライス・味噌汁 | 大学芋
蜂蜜レモンゼリー
ライス・味噌汁 | 牛肉コロッケ
ひじきとがんもの煮物
ライス・味噌汁 | 黒豚餃子
大根とカニ風味の
マヨ和え
ライス・味噌汁 | |

ポイント



~~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「しそ」です。~~~~~  
しそは、さわやかな香りを持つ香味野菜の1つで、「和風ハーブ」とも呼ばれています。成長段階に応じて、芽、葉、花穂、実の全てが食べられるしその味と香りをお楽しみください。



|            |        | 9月25日 月                                  | 9月26日 火                        | 9月27日 水                      | 9月28日 木                       | 9月29日 金                           | 9月30日 土                                | 10月1日 日                             |                     |
|------------|--------|------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|
| パン販売日      |        | ○                                        | ○                              | ×                            | ×                             | ×                                 | ×                                      | ×                                   |                     |
| 通学生食堂利用可能日 |        | ○                                        | ○                              | ×                            | ×                             | ○                                 | ○                                      | ×                                   |                     |
| 昼食         | 12:40  | A定食                                      | 豚丼<br>751 kcal                 | 豚カツとハムカツ<br>765 kcal         | 照焼きチキンの<br>ポテサラ焼き<br>765 kcal | タコス・ライスボール<br>628 kcal            | 牛肉の生姜炒め<br>843 kcal                    | 鶏の唐揚げ<br>胡麻マヨ丼<br>985 kcal          | ロコモコ<br>702 kcal    |
|            |        | B定食                                      | サバ味噌煮<br>809 kcal              | ツナとしめじの<br>クリーム煮<br>952 kcal | 鱈フライの<br>アビゴットソース<br>761 kcal | 回鍋肉<br>611 kcal                   | ミックスプレート<br>789 kcal                   | ミートソース<br>スパゲティ<br>676 kcal         | 海鮮塩焼きそば<br>945 kcal |
|            | カレー定食  | ビーフカレー<br>945 kcal                       | ビーフカレー<br>945 kcal             | ビーフカレー<br>945 kcal           | ビーフカレー<br>945 kcal            | ビーフカレー<br>945 kcal                | ビーフカレー<br>946 kcal                     |                                     |                     |
|            | ラーメン定食 | 醤油ラーメン<br>448 kcal                       | 味噌ラーメン<br>476 kcal             | 塩ラーメン<br>431 kcal            | 醤油ラーメン<br>448 kcal            | 味噌ラーメン<br>476 kcal                |                                        |                                     |                     |
|            | 副菜     | 豚肉と小松菜の<br>胡麻和え<br>キーマカレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 | イカと大根の煮物<br>グレープゼリー<br>ライス・味噌汁 | 春巻き<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁     | ほうれん草の納豆和え<br>海鮮焼売<br>ライス・味噌汁 | アイス風デザートチョコ<br>もやしのナムル<br>ライス・味噌汁 | こんにゃく金平<br>フルーツ<br>キャロットゼリー<br>ライス・味噌汁 | おくらとツナの<br>辛子和え<br>白身フライ<br>ライス・味噌汁 |                     |

ポイント



~~~~~旬の野菜を食べよう! !~~~~~  
春菊⇒野菜の中でもカルシウム含有量が多い。干しシイタケ⇒ビタミンDが豊富
さつまいもやカボチャ・レンコンはビタミンCが豊富です。風邪の予防にもなります。



★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、味噌汁が付きです。
★お米は道産米を使用しております。

※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。