

1月6日～1月12日

鹿島学園献立表

	1月6日 (月曜)食	1月7日 (火曜)食	1月8日 (水曜)食	1月9日 (木曜)食	1月10日 (金曜)食	1月11日 (土曜)食	1月12日 (日曜)食
朝食	☆赤魚の塩焼き ☆オクラのおかか和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 1143 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 25.3 g	☆スクランブルエッグ ☆ブロッコリーマヨ和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆おじや ☆バナナ エネルギー 1081 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 49.9 g	☆ミートボール ☆さつま揚げ焼き ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 1309 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 55.8 g	入試弁当 エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト ☆ジャム ☆おじや エネルギー 933 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 39.7 g	☆さば煮込み ☆里芋の煮物 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 1351 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 39.6 g	☆ベーコンエッグ ☆ブロッコリーごま和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1081 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 49.9 g
	☆オニオンポーク ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1446 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 43.3 g	☆豚丼 ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1693 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 60.1 g	☆デミグラスハンバーグ ☆コーンコロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1523 kcal 蛋白質 46 g 脂質 62.1 g	入試弁当 エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g	☆タンメン ☆水餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 1633 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 62.7 g	☆鶏肉の幽庵焼 ☆小籠包 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1698 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 60.6 g	☆豚みそ焼き ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1555 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 50.2 g
夕食	☆たぬきうどん ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆御飯 エネルギー 1396 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 54.7 g	☆八宝菜 ☆春巻き ☆小松菜の辛子和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1479 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 48.9 g	☆タンドリーチキン ☆竹輪と大根の煮物 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1446 kcal 蛋白質 40 g 脂質 57.9 g	☆とんかつ ☆かぼちゃの甘煮 ☆ブロッコリーのごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1656 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 62.2 g	☆グリルチキン ☆ナポリタン ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1617 kcal 蛋白質 61 g 脂質 66.6 g	☆ハンバーグオニオン ☆さつま芋レモン煮 ☆スパサラ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート エネルギー 1564 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 50.2 g	☆香味塩だれチキン ☆ひじき煮 ☆ごぼうサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1429 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 60.8 g
	エネルギー 3985 kcal 蛋白質 127.4 g 脂質 123.3 g	エネルギー 4253 kcal 蛋白質 130.3 g 脂質 158.9 g	エネルギー 4278 kcal 蛋白質 145.5 g 脂質 175.8 g	エネルギー 1656 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 62.2 g	エネルギー 4183 kcal 蛋白質 133.2 g 脂質 169 g	エネルギー 4613 kcal 蛋白質 136.1 g 脂質 150.4 g	エネルギー 4065 kcal 蛋白質 149.4 g 脂質 160.9 g

1月13日～1月19日

鹿島学園献立表

	1月13日 (月曜)食	1月14日 (火曜)食	1月15日 (水曜)食	1月16日 (木曜)食	1月17日 (金曜)食	1月18日 (土曜)食	1月19日 (日曜)食
朝 食	☆さんま煮 ☆チンゲン菜のなめたけ和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁	☆トマトオムレツ ☆バターコーン ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや	☆竹輪磯辺揚げ ☆ベーコンとほうれん草の炒め物 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豆腐入り炒り卵 ☆味海苔 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ポイルウインナー ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや	☆入試弁当	☆プレーンオムレツ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや
	エネルギー 1342 kcal	エネルギー 1197 kcal	エネルギー 1510 kcal	エネルギー 1212 kcal	エネルギー 1156 kcal	エネルギー kcal	エネルギー 1104 kcal
	蛋白質 45.1 g	蛋白質 37.9 g	蛋白質 42.2 g	蛋白質 42.3 g	蛋白質 35.8 g	蛋白質 g	蛋白質 58.9 g
	脂質 46.5 g	脂質 49.3 g	脂質 49.1 g	脂質 35.7 g	脂質 57.4 g	脂質 g	脂質 46.5 g
昼 食	☆鳥香草焼き ☆メンチカツ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆中華丼 ☆春巻き ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆牛肉塩炒め ☆スパサラ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ビーフシチュー ☆かぼちゃコロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆きつねうどん ☆焼売 ☆サラダバー ☆フルーツ	☆入試弁当	☆豚肉のおろし大根ソース ☆ポテトサラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	エネルギー 1497 kcal	エネルギー 1407 kcal	エネルギー 1470 kcal	エネルギー 1614 kcal	エネルギー 1336 kcal	エネルギー kcal	エネルギー 1593 kcal
	蛋白質 51.3 g	蛋白質 48.9 g	蛋白質 55.2 g	蛋白質 43.5 g	蛋白質 38.1 g	蛋白質 g	蛋白質 55 g
	脂質 46.8 g	脂質 56.4 g	脂質 58.1 g	脂質 52.2 g	脂質 55.3 g	脂質 g	脂質 53.4 g
夕 食	☆おろしとんかつ ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆御飯	☆肉豆腐 ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆切干大根の酢の物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ちゃんこ鍋 ☆焼売 ☆いんげんの梅おかかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚スタミナ漬 ☆じゃがバター ☆ツナサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆野菜コロッケ ☆ほうれん草のお浸し ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆トマト煮込みハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ☆大豆ナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆鶏照り焼き ☆はんぺんチーズ焼き ☆ブロッコリー胡麻和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁
	エネルギー 1552 kcal	エネルギー 1446 kcal	エネルギー 1360 kcal	エネルギー 1503 kcal	エネルギー 1450 kcal	エネルギー 1368 kcal	エネルギー 1552 kcal
	蛋白質 48.7 g	蛋白質 46.8 g	蛋白質 42.1 g	蛋白質 53.6 g	蛋白質 45.1 g	蛋白質 44.8 g	蛋白質 51.6 g
	脂質 59.4 g	脂質 49.6 g	脂質 51.3 g	脂質 61.3 g	脂質 50.8 g	脂質 61.3 g	脂質 55.3 g
合 計	エネルギー 4391 kcal	エネルギー 4050 kcal	エネルギー 4340 kcal	エネルギー 4329 kcal	エネルギー 3942 kcal	エネルギー 1368 kcal	エネルギー 4249 kcal
	蛋白質 145.1 g	蛋白質 133.6 g	蛋白質 139.5 g	蛋白質 139.4 g	蛋白質 119 g	蛋白質 44.8 g	蛋白質 165.5 g
	脂質 152.7 g	脂質 155.3 g	脂質 158.5 g	脂質 149.2 g	脂質 163.5 g	脂質 61.3 g	脂質 155.2 g

1月20日～1月26日

鹿島学園献立表

	1月20日 (月曜)食	1月21日 (火曜)食	1月22日 (水曜)食	1月23日 (木曜)食	1月24日 (金曜)食	1月25日 (土曜)食	1月26日 (日曜)食
朝食	☆さわらの塩焼き ☆厚焼き玉子 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 1282 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 34.5 g	☆ハムエッグ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1215 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 52 g	☆炒り玉子 ☆かに風味磯辺天ぷら ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 1369 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 38.8 g	☆肉じゃが ☆オクラのごま和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 1254 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 38.8 g	☆ミートオムレツ ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スーパバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじや エネルギー 1054 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 45.6 g	☆鮭の塩焼き ☆切干大根の煮物 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 1221 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 28.3 g	☆カニカマロール ☆ブロッコリーマヨ和え ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1156 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 49.2 g
昼食	☆焼肉 ☆パンプキンサラダ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1522 kcal 蛋白質 43 g 脂質 50.5 g	☆麻婆豆腐 ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1405 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 41.1 g	☆中華風スタミナ炒め ☆ごぼうサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1488 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 51 g	☆チキンカレー ☆牛タンメンチ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1522 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 43.8 g	☆肉うどん ☆水餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ 1494 kcal 蛋白質 49 g 脂質 49.2 g	☆鶏肉のおろしソース ☆筑前煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1599 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 51.2 g	☆豚香草焼 ☆人参しりしり ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1450 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 40.8 g
夕食	☆天ぷらうどん ☆ほうれん草お浸し ☆サラダバー ☆御飯 1522 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 51.2 g	☆ハヤシライス ☆なす肉詰めフライ ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1540 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 58 g	☆キムチ牛丼 ☆レンコン挟み揚げ ☆もやしとわかめの酢の物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1447 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 55.3 g	☆豚ネギ塩 ☆春雨サラダ ☆小松菜のナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1441 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 47.1 g	☆味噌カツ ☆マカロニサラダ ☆ニラ饅頭 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1464 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 62.6 g	☆チーズハンバーグ ☆ポテトサラダ ☆ほうれん草お浸し ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 1359 kcal 蛋白質 58 g 脂質 49.5 g	☆ガリバタチキン ☆かに焼売 ☆いんげんのゴマ和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1419 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 53.8 g
合計	エネルギー 4326 kcal 蛋白質 130.6 g 脂質 136.2 g	エネルギー 4160 kcal 蛋白質 128.5 g 脂質 151.1 g	エネルギー 4304 kcal 蛋白質 147.4 g 脂質 145.1 g	エネルギー 4217 kcal 蛋白質 159.2 g 脂質 129.7 g	エネルギー 4012 kcal 蛋白質 140.3 g 脂質 157.4 g	エネルギー 4179 kcal 蛋白質 155.9 g 脂質 129 g	エネルギー 4025 kcal 蛋白質 131.6 g 脂質 143.8 g

1月27日～2月2日

鹿島学園献立表

	1月27日 (月曜)食	1月28日 (火曜)食	1月29日 (水曜)食	1月30日 (木曜)食	1月31日 (金曜)食	2月1日 (土曜)食	2月2日 (日曜)食
朝食	☆ほっけの塩焼き ☆切干大根の煮物 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 1270 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 33.9 g	☆プレーンオムレツ ☆ほうれん草のコーンソテー ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1143 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 48.3 g	☆厚焼き玉子 ☆鶏ごぼう ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 1158 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 46.6 g	☆肉じゃが ☆オクラのごま和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 1254 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 38.8 g	☆ミートオムレツ ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじや エネルギー 1054 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 45.6 g	☆鮭の塩焼き ☆ひじき煮 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 981 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 28.9 g	☆トマトオムレツ ☆バターコーン ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1150 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 41.1 g
昼食	☆豚丼 ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1693 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 60.2 g	☆麻婆茄子 ☆春巻き ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1333 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 52.8 g	☆豚の生姜焼き ☆ツナじゃが ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1385 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 51.9 g	☆ホワイトシチュー ☆かぼちゃコロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1427 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 60.8 g	☆肉うどん ☆焼き餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 1330 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 53.1 g	☆鶏の山椒焼き ☆ニラ饅頭 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1476 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 45.3 g	☆豚みそ焼き ☆ごぼうサラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1573 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 42.3 g
夕食	☆けんちんうどん ☆ジャンボ焼売 ☆サラダバー ☆御飯 エネルギー 1441 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 47.1 g	☆カレー ☆メンチカツ ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1585 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 63.2 g	☆牛スタミナ漬 ☆ほうれん草コーン炒め ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1488 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 44.8 g	☆ポークソテー ☆カニ焼売 ☆ピリ辛こんにゃく ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1522 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 61.8 g	☆チキンカツ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆もやしキムチ和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1599 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 60.9 g	☆チーズハンバーグ ☆ナポリタン ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート エネルギー 1554 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 59.2 g	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆大豆もやしナムル ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1398 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 65.1 g
合計	エネルギー 4404 kcal 蛋白質 145.4 g 脂質 141.2 g	エネルギー 4061 kcal 蛋白質 126.3 g 脂質 164.3 g	エネルギー 4031 kcal 蛋白質 150.9 g 脂質 143.3 g	エネルギー 4203 kcal 蛋白質 159.8 g 脂質 161.4 g	エネルギー 3983 kcal 蛋白質 134.4 g 脂質 159.6 g	エネルギー 4011 kcal 蛋白質 153.9 g 脂質 133.4 g	エネルギー 4121 kcal 蛋白質 122.9 g 脂質 148.5 g