二松学舎大学付属柏中学校・高等学校　御中

10月の献立表

栄養価表示／エネルギー・タンパク質・脂質・食塩相当量

販売品目	価格	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	10月1日 金曜日	10月2日 土曜日
ランチ	430円					揚げ鶏の甘酢炒め（酢鶏）	豚肉と茄子と蓮根のピリッと炒め
		#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	793 kcal 28.6 g 30 g 3.0 g	653 kcal 19.1 g 21.2 g 2.3 g
アラカルト	400円					ビビンバ丼	麻婆茄子丼
						卵	
		#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	675 kcal 15.8 g 21.4 g 2.7 g
麺類	和麺 310円					もやし味噌ラーメン	冷やし中華
	中華麺 360円					卵・小麦粉	卵・小麦粉
		kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g	556 kcal 21.4 g 16.8 g 13.3 g	398 kcal 38.2 g 6.5 g 3.5 g
サラダ	130円					マカロニサラダ	もやしの中華サラダ
						卵・小麦粉	
		kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g	213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g

販売品目	価格	10月4日 月曜日	10月5日 火曜日	10月6日 水曜日	10月7日 木曜日	10月8日 金曜日	10月9日 土曜日
ランチ	430円	チキン南蛮タルタルソース	とんかつ	鶏肉の山賊焼	イタリアンハンバーグ	タルタルがおいしい白身魚のフライ	豚肉生姜焼き
		卵	卵・小麦粉・牛乳		卵・小麦粉・牛乳	卵・小麦粉	
		976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g	801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	674 kcal 30 g 20.7 g 3.7 g	742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g	712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g	559 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g
アラカルト	400円	ドライカレー	ミートソーススパゲティ	オムライスハヤシソース	鶏天丼	麻婆豆腐丼	スクランブルミートライス
		小麦粉・牛乳	小麦粉	卵・小麦粉	卵・小麦粉		卵・牛乳
		711 kcal 22.8 g 18.3 g 5.1 g	608 kcal 24.8 g 14.9 g 3.4 g	810 kcal 24.7 g 25.2 g 5.8 g	800 kcal 40.4 g 19.4 g 3.3 g	710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	690 kcal 20.7 g 20.5 g 5.1 g
麺類	和麺 310円	鶏塩ラーメン	かき揚げうどん・そば	辛ネギ味噌ラーメン	カレーうどん・そば	高菜ラーメン	九州博多風ラーメン
	中華麺 360円	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば・牛乳	卵・小麦粉	卵・小麦粉
		715 kcal 27.4 g 12.8 g 9.7 g	416 kcal 12.8 g 7.5 g 5.8 g	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	492 kcal 14.6 g 15.4 g 4.0 g	470 kcal 21.0 g 15.7 g 3.8 g	500 kcal 21.0 g 11.3 g 5.1 g
サラダ	130円	ごぼうサラダ	春雨サラダ	ポテトサラダ	ブロッコリーサラダ	わかめサラダ	水菜と大根のサラダ
		卵		卵・牛乳			
		188 kcal 3.0 g 12.0 g 0.8 g	115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	114 kcal 1.3 g 11.7 g 0.3 g

販売品目	価格	10月11日 月曜日	10月12日 火曜日	10月13日 水曜日	10月14日 木曜日	10月15日 金曜日	10月16日 土曜日
ランチ	430円	デミ玉ハンバーグ	油淋鶏				チーズハンバーグ
		卵・小麦粉・牛乳					卵・小麦粉・牛乳
		693 kcal 27.5 g 18.8 g 3.7 g	851 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	742 kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g
アラカルト	400円	豚丼	かけるナポリタン	ニラ玉ごはん	親子丼	タコライス	カツ丼
			小麦粉	卵	卵		卵・小麦粉
		580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	636 kcal 26.3 g 12.6 g 5.9 g	577 kcal 20.5 g 14.9 g 3.7 g	718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g	508 kcal 18 g 10.6 g 3.2 g	765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g
麺類	和麺 310円	担々麺	きつねうどん・そば	味噌ラーメン	肉うどん	塩コーンラーメン	辛ネギ醤油ラーメン
	中華麺 360円	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉	小麦粉	卵・小麦粉	卵・小麦粉
		900 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g	409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g	480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	481 kcal 19.7 g 9.5 g 5.9 g
サラダ	130円	コールスローサラダ	かぼちゃサラダ	チキンサラダ	たまごサラダ	トマトサラダ	コーンサラダ
		卵	卵	卵	卵		
		173 kcal 16.6 g 15.2 g 0.4 g	106 kcal 1.1 g 6.7 g 0.4 g	296 kcal 26.4 g 3.4 g 0.5 g	195 kcal 3.3 g 2.4 g 0.5 g	170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	119 kcal 1.8 g 14.2 g 0.5 g

販売品目	価格	10月18日 月曜日	10月19日 火曜日	10月20日 水曜日	10月21日 木曜日	10月22日 金曜日	10月23日 土曜日
ランチ	430円	和風おろしハンバーグ	チキンカツ野菜香味だれ	ゆで豚と野菜のサラダ風	回鍋肉	煮込みハンバーグ	チキン南蛮タルタルソース
		卵・小麦粉・牛乳	卵・小麦粉・牛乳			卵・小麦粉・牛乳	卵
		649 kcal 20.3 g 19.4 g 3.3 g	833 kcal 28.4 g 28.2 g 2.7 g	582 kcal 26.2 g 14.3 g 3.5 g	583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g	812 kcal 23.6 g 27.8 g 5.5 g	976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g
アラカルト	400円	鶏そぼろ丼	ロコモコ丼	チキン竜田マーボーあんかけ丼	あんかけチャーハン	サラダ豚丼	麻婆茄子丼
		卵	卵・小麦粉・牛乳		卵		
		712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	687 kcal 25 g 21.8 g 4.1 g	731 kcal 28.5 g 26 g 3.6 g	612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g	587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	675 kcal 15.8 g 21.4 g 2.7 g
麺類	和麺 310円	醤油ラーメン	かきたまうどん・そば	味噌コーンラーメン	たぬきうどん・そば	キムチ塩ラーメン	もやしラーメン
	中華麺 360円	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉
		470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	440 kcal 17.9 g 7.0 g 5.2 g	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	369 kcal 107.7 g 4.3 g 6.4 g	556 kcal 21.4 g 16.8 g 6.4 g	454 kcal 18.7 g 8.5 g 6.5 g
サラダ	130円	トマトサラダ	わかめサラダ	スパゲティサラダ	ツナサラダ	ハム＆チーズサラダ	ポテトサラダ
				卵・小麦粉	卵	小麦粉・牛乳	卵
		170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g	228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.8 g	358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g

販売品目	価格	10月25日 月曜日	10月26日 火曜日	10月27日 水曜日	10月28日 木曜日	10月29日 金曜日	10月30日 土曜日
ランチ	430円	カツの卵とじ煮	イタリアンハンバーグ	マヨ照りチキン	ゆで豚と野菜のサラダ風	チーズハンバーグ	油淋鶏
		卵・小麦粉・牛乳	卵・小麦粉・牛乳	卵		卵・小麦粉・牛乳	
		712 kcal 23.8 g 23.8 g 3.3 g	742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g	815 kcal 31.5 g 34.3 g 3.5 g	582 kcal 26.2 g 14.3 g 3.5 g	790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g	851 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g
アラカルト	400円	焼き鳥丼	ミートソーススパゲティ	豚キムチ炒飯	カツ丼	ビビンバ丼	鶏そぼろ丼
		卵	小麦粉		卵・小麦粉	卵	卵
		754 kcal 30.5 g 24.6 g 5 g	608 kcal 24.8 g 14.9 g 3.4 g	653 kcal 22.7 g 18.2 g 4.3 g	765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g	596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g
麺類	和麺 310円	担々麺	竹輪天うどん・そば	煮干しラーメン	とり天うどん・そば	野菜タンメン	辛ネギ味噌ラーメン
	中華麺 360円	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉
		900 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g	401 kcal 14.8 g 16.8 g 7.4 g	573 kcal 23.1 g 18.3 g 5.7 g	435 kcal 19.0 g 7.7 g 6.5 g	556 kcal 21.4 g 16.3 g 13.3 g	560 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g
サラダ	130円	ブロッコリーサラダ	ツナサラダ	マカロニサラダ	もやしの中華サラダ	スパゲティサラダ	チキンサラダ
			卵	卵・小麦粉		卵・小麦粉	卵
		21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g	213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	269 kcal 26.4 g 15.7 g 0.5 g
唐揚げランチ	並盛 410円 得盛 510円	鶏の唐揚げ					
		小麦粉					
		857 kcal 23.1 g 27.6 g 3.1 g					
カレーライス	340円	ポークカレー					
		小麦粉・牛乳					
		637 kcal 17.6 g 14.7 g 1.7 g					

※ライス大盛は＋60円、麺類大盛は＋110円になります

※当食堂では国産米を使用しております。

renast

※食材の仕入れ状況により、内容が変更になる場合があります。

株式会社レパスト