二松学舎大学付属柏中学校・高等学校　御中

10月の献立予定表

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	10月31日 月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	10月1日 土曜日
ランチ	430円	油淋鶏 851 kcal 28 g 32.9 g 3.1 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	712 kcal 23.8 g 23.8 g 3.3 g	鶏肉と野菜の南蛮黒酢あん 751 kcal 27.4 g 19.6 g 4.9 g
アラカルト	400円	鶏天丼 卵・小麦粉 800 kcal 40.4 g 19.4 g 3.3 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	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	ドライカレー 小麦粉・牛乳 675 kcal 15.8 g 21.4 g 2.7 g
麺類	和麺 330円 中華麺 380円	豚骨ラーメン 卵・小麦粉 500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 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	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	野菜タンメン 卵・小麦粉 556 kcal 21.4 g 16.3 g 13.3 g
サラダ	130円	トマトサラダ 170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g	もやしの中華サラダ 牛乳 104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g

販売品目	価格	10月3日 月曜日	10月4日 火曜日	10月5日 水曜日	10月6日 木曜日	10月7日 金曜日	10月8日 土曜日
ランチ	430円	タルタルがおいしい白身魚のフライ 卵・小麦粉 712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g	チーズハンバーグ 卵・小麦粉・牛乳 790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g	豚肉生姜焼き 559 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g	油淋鶏 851 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g	デミ玉ハンバーグ 卵・小麦粉・牛乳 693 kcal 27.5 g 18.8 g 3.7 g	豚肉とごぼうの甘辛炒め 614 kcal 22.3 g 16.9 g 2.6 g
アラカルト	400円	鶏そぼろ丼 卵 712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	カツ丼 卵・小麦粉 765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g	麻婆豆腐丼 710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	豚丼 580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	スパゲッティカルボナーラ 卵・小麦粉・牛乳 675 kcal 15.8 g 21.4 g 2.7 g	親子丼 卵 718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g
麺類	和麺 330円 中華麺 380円	塩ラーメン 卵・小麦粉 480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	きつねうどん 小麦粉・そば 409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	醤油ラーメン 卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	たぬきうどん 卵・小麦粉・そば 369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	高菜ラーメン 卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 15.7 g 3.8 g	味噌ラーメン 卵・小麦粉 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g
サラダ	130円	わかめサラダ 74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	ポテトサラダ 卵 358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	春雨サラダ 牛乳 115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	トマトサラダ 170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	ツナサラダ 卵 228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	カリカリベーコンとチーズのサラダ 牛乳 107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g

販売品目	価格	10月10日 月曜日	10月11日 火曜日	10月12日 水曜日	10月13日 木曜日	10月14日 金曜日	10月15日 土曜日
ランチ	430円		鶏肉のクリームソース 小麦粉・牛乳 789 kcal 31.5 g 25.8 g 3.4 g				イタリアンハンバーグ 卵・小麦粉・牛乳 742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g
アラカルト	400円		鶏天丼 卵・小麦粉 800 kcal 40.4 g 19.4 g 3.3 g	シーフードドリア風 小麦粉・牛乳・えび 542 kcal 20.3 g 11.7 g 5.2 g	ロコモコ丼 卵・小麦粉・牛乳 687 kcal 25 g 21.8 g 4.1 g	サラダ豚丼 卵 587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	あんかけチャーハン 卵・小麦粉 612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g
麺類	和麺 330円 中華麺 380円		カレーうどん 小麦粉・牛乳・そば 492 kcal 14.6 g 15.4 g 4.0 g	鶏塩ラーメン 卵・小麦粉 715 kcal 27.4 g 12.8 g 9.7 g	かき揚げうどん 卵・小麦粉・そば 416 kcal 12.8 g 7.5 g 5.8 g	担々麺 卵・小麦粉・落花生 900 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g	味噌コーンラーメン 卵・小麦粉 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g
サラダ	130円		マカロニサラダ 卵・小麦粉 213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	ごぼうサラダ 卵 kcal g g g	ブロッコリーサラダ 21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	トマトサラダ 170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	ハム＆チーズサラダ 牛乳 107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g

販売品目	価格	10月17日 月曜日	10月18日 火曜日	10月19日 水曜日	10月20日 木曜日	10月21日 金曜日	10月22日 土曜日
ランチ	４３０円	とんかつ 卵・小麦粉 801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	鶏肉のトマト煮 649 kcal 32.9 g 17.3 g 3.0 g	チーズハンバーグ 卵・・小麦粉・牛乳 790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g	回鍋肉 583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g	チキン南蛮タルタルソース 卵・小麦粉 976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g	煮込みハンバーグ 卵・小麦粉・牛乳 812 kcal 23.6 g 27.8 g 5.5 g
アラカルト	400円	鶏そぼろ丼 卵 712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	豚キムチ丼 575 kcal 22.7 g 13 g 3.1 g	タコライス 牛乳 508 kcal 18 g 10.6 g 3.2 g	麻婆豆腐丼 710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	豚丼 580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	オムライスハヤシソース 卵・小麦粉 810 kcal 24.7 g 25.2 g 5.8 g
麺類	和麺 330円 中華麺 380円	醤油ラーメン 卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	竹輪天うどん 小麦粉・そば 401 kcal 14.8 g 16.8 g 7.4 g	もやしラーメン 卵・小麦粉 454 kcal 18.7 g 8.5 g 6.5 g	肉うどん 小麦粉・そば 428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g	九州博多風ラーメン 卵・小麦粉 500 kcal 21.0 g 11.3 g 5.1 g	味噌ラーメン 卵・小麦粉 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g
サラダ	130円	わかめサラダ 74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	ポテトサラダ 卵 358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	チキンサラダ 卵 296 kcal 26.4 g 3.4 g 0.5 g	スパゲッティサラダ 卵・小麦粉 167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g	春雨サラダ 牛乳 115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	トマトサラダ 170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g

販売品目	価格	10月24日 月曜日	10月25日 火曜日	10月26日 水曜日	10月27日 木曜日	10月28日 金曜日	10月29日 土曜日
ランチ	430円	豚肉生姜焼き 599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g	チキンカツ野菜香味だれ 卵・小麦粉 833 kcal 28.4 g 28.2 g 2.7 g	チーズハンバーグ 卵・小麦粉・牛乳 790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g	豚肉と茄子と蓮根のピリッと炒め 653 kcal 19.1 g 21.2 g 2.3 g	マヨ照りチキン 卵 815 kcal 31.5 g 34.3 g 3.5 g	タルタルがおいしい白身魚のフライ 卵・小麦粉 712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g
アラカルト	400円	親子丼 卵 718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g	ビビンバ丼 卵 596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	カツ丼 卵 765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g	チキン竜田マーボーあんかけ丼 731 kcal 28.5 g 26 g 3.6 g	ドライカレー 小麦粉・牛乳 711 kcal 22.8 g 18.3 g 5.1 g	ロコモコ丼 卵・小麦粉・牛乳 667 kcal 25 g 21.8 g 4.1 g
麺類	和麺 330円 中華麺 380円	担々麺 卵・小麦粉・落花生 900 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g	とり天うどん 小麦粉・そば 435 kcal 19.0 g 7.7 g 6.5 g	醤油ラーメン 卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	たぬきうどん 卵・小麦粉・そば 369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	鶏塩ラーメン 卵・小麦粉 715 kcal 27.4 g 12.8 g 9.7 g	辛ネギ味噌ラーメン 卵・小麦粉 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g
サラダ	130円	カリカリベーコンとチーズのサラダ 牛乳 107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	ブロッコリーサラダ 21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	ツナサラダ 卵 228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	カニ＆アボカドサラダ 卵・かに 119 kcal 30.0 g 12.0 g 2.0 g	マカロニサラダ 卵・小麦粉 213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	チキンサラダ 卵 296 kcal 26.4 g 3.4 g 0.5 g
唐揚げランチ	並盛 430円 得盛 530円	鶏の唐揚げ 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、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。

※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。

repast 株式会社レパスト