

藤島高校学生食堂 週間献立表

	10/4 MON	10/5 TUE	10/6 WED	10/7 THU	10/8 FRI	
藤島ランチ	お得ランチ がっつりメインで満腹!! とんかつBBQソース とんかつBBQソース 野菜サラダ、目玉焼き マカサラダ 御飯・味噌汁 	お得ランチ がっつりメインで満腹!! 鶏唐 チリソース 鶏唐 チリソース 野菜サラダ、コロッケ 小松菜ごま和え 御飯・味噌汁 	お得ランチ がっつりメインで満腹!! タルタルメンチカツ タルタルメンチカツ 野菜サラダ、ナポリタン オレンジ 御飯・味噌汁 	お得ランチ がっつりメインで満腹!! 鶏肉アーモンド揚げ 鶏肉アーモンド揚げ 野菜サラダ、ポテト スパケチャ 御飯・味噌汁 	ワンプレートランチ がっつりメインで満腹!! 焼肉炒飯 焼肉炒飯 野菜サラダ、コロッケ マカサラダ 味噌汁 	
	ランチ420円	911 kcal 脂質 33.3 g 食塩相当量 2.9 g	997 kcal 脂質 38.5 g 食塩相当量 3.5 g	1065 kcal 脂質 48.1 g 食塩相当量 3.0 g	964 kcal 脂質 39.2 g 食塩相当量 2.6 g	830 kcal 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.2 g
	ミニ(S)370円	743 kcal 脂質 33.0 g 食塩相当量 2.9 g	829 kcal 脂質 38.2 g 食塩相当量 3.5 g	897 kcal 脂質 47.8 g 食塩相当量 3.0 g	796 kcal 脂質 38.9 g 食塩相当量 2.6 g	kcal 脂質 g 食塩相当量 g
	おかず310円	511 kcal 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.6 g	597 kcal 脂質 36.7 g 食塩相当量 3.2 g	665 kcal 脂質 46.3 g 食塩相当量 2.7 g	564 kcal 脂質 37.4 g 食塩相当量 2.3 g	kcal 脂質 g 食塩相当量 g
日替わり	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 学食といえばコレッ!! 豚キムチ丼 味噌汁 	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★ ネギ塩豚丼 味噌汁 	お楽しみメニュー 週替りでお楽しみメニューを提供 ソースチキンカツ丼 味噌汁 	カレーDay 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★ オムハヤシ 味噌汁 	お楽しみメニュー 週替りでお楽しみメニューを提供 鶏唐玉子とじ丼 味噌汁 	
	大盛520円	749 kcal 脂質 12.7 g 食塩相当量 4.9 g	878 kcal 脂質 23.3 g 食塩相当量 7.6 g	1159 kcal 脂質 43.0 g 食塩相当量 4.1 g	1132 kcal 脂質 37.6 g 食塩相当量 7.2 g	1257 kcal 脂質 49.0 g 食塩相当量 7.0 g
	日替420円	624 kcal 脂質 10.6 g 食塩相当量 4.1 g	732 kcal 脂質 19.4 g 食塩相当量 6.4 g	966 kcal 脂質 35.9 g 食塩相当量 3.4 g	943 kcal 脂質 31.3 g 食塩相当量 6.0 g	1048 kcal 脂質 40.9 g 食塩相当量 5.9 g
	ミニ(S)320円	499 kcal 脂質 8.5 g 食塩相当量 3.3 g	586 kcal 脂質 15.5 g 食塩相当量 5.1 g	773 kcal 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.7 g	755 kcal 脂質 25.1 g 食塩相当量 4.8 g	838 kcal 脂質 32.7 g 食塩相当量 4.7 g
カレー	カレーライス320円 大盛り420円					
うどん	うどん240円 きつねうどん270円 カレーうどん280円					
そば	そば250円 きつねそば280円					
ラーメン 各種300円	醤油	塩	味噌	醤油	塩	

皆様のご利用、心よりお待ちしております。 食堂スタッフ一同

藤島高校学生食堂 週間献立表

	10/11 MON	10/12 TUE	10/13 WED	10/14 THR	10/15 FRI	
藤島ランチ	お得ランチ がっつりメインで満腹!! 豚肉生姜焼き 豚肉生姜焼き 野菜サラダ スパサラダ 御飯・味噌汁 	お得ランチ がっつりメインで満腹!! ステーキソースハンバーグ ステーキソースハンバーグ 野菜サラダ、ゆで卵 ジャーマンポテト 御飯・味噌汁 	お得ランチ がっつりメインで満腹!! 鶏竜田揚げネギソース 鶏竜田揚げネギソース 野菜サラダ、シュウマイ 春雨中華和え 御飯・味噌汁 	お得ランチ がっつりメインで満腹!! おろしポン酢とんかつ おろしポン酢とんかつ 野菜サラダ、天ぷら2種 ゆかり和え 御飯・味噌汁 	お得ランチ あったかメインで満腹!! ホワイトシチュー ホワイトシチュー 野菜サラダ、コロック 御飯 味噌汁は、付きません!! 	
	ランチ420円	782 kcal 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g	828 kcal 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.4 g	901 kcal 脂質 35.1 g 食塩相当量 3.6 g	763 kcal 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.4 g	939 kcal 脂質 27.6 g 食塩相当量 4.3 g
	ミニ(S)370円	614 kcal 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.5 g	660 kcal 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.4 g	733 kcal 脂質 34.8 g 食塩相当量 3.6 g	595 kcal 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.4 g	707 kcal 脂質 26.1 g 食塩相当量 4.3 g
	おかず310円	382 kcal 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.2 g	428 kcal 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.1 g	501 kcal 脂質 33.3 g 食塩相当量 3.3 g	363 kcal 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.1 g	kcal 脂質 g 食塩相当量 g
日替わり	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 学食といえばコレッ!! デミチキンカツ丼 味噌汁 がっつり!! 大好評 	カレーDay 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★ 鶏唐カレー 味噌汁 がっつり!! 大好評 	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★ プルコギポーク丼 味噌汁 がっつり!! 大好評 	お楽しみメニュー 週替りでお楽しみメニューを提供 ビビンバ丼 味噌汁 がっつり!! 大好評 	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★ 鶏唐丼 味噌汁 がっつり!! 大好評 	
	大盛520円	1203 kcal 脂質 47.2 g 食塩相当量 3.3 g	1237 kcal 脂質 47.9 g 食塩相当量 6.9 g	783 kcal 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.8 g	855 kcal 脂質 18.3 g 食塩相当量 8.1 g	1263 kcal 脂質 52.8 g 食塩相当量 5.2 g
	日替420円	1002 kcal 脂質 39.3 g 食塩相当量 2.8 g	1031 kcal 脂質 39.9 g 食塩相当量 5.7 g	652 kcal 脂質 9.3 g 食塩相当量 4.0 g	713 kcal 脂質 15.3 g 食塩相当量 6.7 g	1053 kcal 脂質 44.0 g 食塩相当量 4.3 g
	ミニ(S)320円	802 kcal 脂質 31.4 g 食塩相当量 2.2 g	825 kcal 脂質 31.9 g 食塩相当量 4.6 g	522 kcal 脂質 7.5 g 食塩相当量 3.2 g	570 kcal 脂質 12.2 g 食塩相当量 5.4 g	842 kcal 脂質 35.2 g 食塩相当量 3.4 g
カレー	カレーライス320円 大盛り420円					
うどん	うどん240円 きつねうどん270円 カレーうどん280円					
そば	そば250円 きつねそば280円					
ラーメン 各種300円	醤油	塩	味噌	醤油	塩	

皆様のご利用、心よりお待ちしております。 食堂スタッフ一同

藤島高校学生食堂 週間献立表

	10/25 MON	10/26 TUE	10/27 WED	10/28 THU	10/29 FRI	
藤島ランチ	お得ランチ がっつりメインで満腹!! 鶏唐ピリ辛風味 鶏唐ピリ辛風味 野菜サラダ、中華ドレ和え シュウマイ 御飯・味噌汁 	お得「麺」ランチ がっつりメインで満腹!! 目玉焼きフライ&ミートスパゲティ 目玉焼きフライ ミートスパゲティ コーンサラダ 御飯・味噌汁 	お得ランチ がっつりメインで満腹!! チキンタルタル南蛮 チキンタルタル南蛮 野菜サラダ、スパケチャ さつま芋天 御飯・味噌汁 	お得ランチ がっつりメインで満腹!! MIXフライ MIXフライ 野菜サラダ、スパサラダ オレンジ 御飯・味噌汁 	お得ランチ がっつりメインで満腹!! トマトソースハンバーグ トマトソースハンバーグ 野菜サラダ、ゆで卵 ジャーマンポテト 御飯・味噌汁 	
	ランチ420円	928 kcal 脂質 34.3 g 食塩相当量 4.1 g	903 kcal 脂質 1.8 g 食塩相当量 2.4 g	1148 kcal 脂質 53.9 g 食塩相当量 3.2 g	870 kcal 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.4 g	849 kcal 脂質 29.0 g 食塩相当量 5.6 g
	ミニ(S)370円	760 kcal 脂質 34.0 g 食塩相当量 4.1 g	735 kcal 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.4 g	980 kcal 脂質 53.6 g 食塩相当量 3.2 g	702 kcal 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.4 g	681 kcal 脂質 28.7 g 食塩相当量 5.6 g
	おかず310円	528 kcal 脂質 32.5 g 食塩相当量 3.8 g	503 kcal 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g	748 kcal 脂質 52.1 g 食塩相当量 2.9 g	470 kcal 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.1 g	449 kcal 脂質 27.2 g 食塩相当量 5.3 g
日替わり	お楽しみメニュー 週替りでお楽しみメニューを提供 3色そばろ丼 味噌汁 	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 学食といえばコレッ!! 照り焼きチキン丼 味噌汁 	お楽しみメニュー 週替りでお楽しみメニューを提供 お肉たっぷり焼肉丼 味噌汁 	カレーDay 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★ チキンカツカレー 味噌汁 	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★ 鶏唐丼 味噌汁 	
	大盛520円	863 kcal 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.8 g	1024 kcal 脂質 30.0 g 食塩相当量 5.4 g	1043 kcal 脂質 32.9 g 食塩相当量 5.8 g	1074 kcal 脂質 34.2 g 食塩相当量 6.6 g	1263 kcal 脂質 52.8 g 食塩相当量 5.2 g
	日替420円	719 kcal 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.2 g	853 kcal 脂質 25.0 g 食塩相当量 4.5 g	869 kcal 脂質 27.4 g 食塩相当量 4.8 g	895 kcal 脂質 28.5 g 食塩相当量 5.5 g	1053 kcal 脂質 44.0 g 食塩相当量 4.3 g
	ミニ(S)320円	576 kcal 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.5 g	682 kcal 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.6 g	695 kcal 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.9 g	716 kcal 脂質 22.8 g 食塩相当量 4.4 g	842 kcal 脂質 35.2 g 食塩相当量 3.4 g
カレー	カレーライス320円 大盛り420円					
うどん	うどん240円 きつねうどん270円 カレーうどん280円					
そば	そば250円 きつねそば280円					
ラーメン 各種300円	醤油	 イベント ラーメン 札幌味噌バターコーンラーメン 300円		塩		

皆様のご利用、心よりお待ちしております。 食堂スタッフ一同