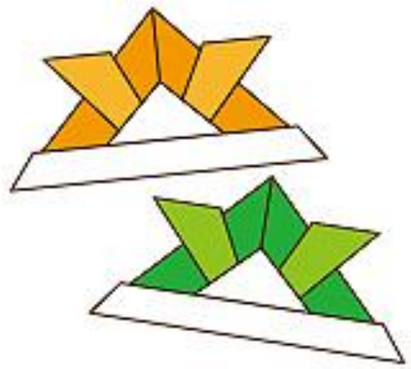
藤島高校学生食堂　週間献立表

	5/2　THU				5/6　FRI
藤島ランチ	お得ランチ がっつりメインで満腹!! チーズのせハンバーグ チーズのせハンバーグ 野菜サラダ、スパケチャ さつま芋レモン煮 御飯・味噌汁 ※写真はイメージです				お得ランチ がっつりメインで満腹!! 豚肉生姜焼き お肉も野菜もたっぷり 採れるお得ランチです♪ スパサラダ付き 御飯・味噌汁 ※写真はイメージです
ランチ450円	893 kcal 脂質 22.4 g 食塩相当量 4.8 g				846 kcal 脂質 28.1 g 食塩相当量 4.1 g
ミニ(S)400円	725 kcal 脂質 22.1 g 食塩相当量 4.8 g				678 kcal 脂質 27.8 g 食塩相当量 4.1 g
おかず340円	493 kcal 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.2 g				446 kcal 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.5 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☆ 食券購入はお早めに・・・★ 照り焼きチキン丼 味噌汁 ※写真はイメージで				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・・・★ 牛丼 ※写真はイメージです
大盛550円	1024 kcal 脂質 30.0 g 食塩相当量 5.4 g				860 kcal 脂質 20.4 g 食塩相当量 5.5 g
日替450円	853 kcal 脂質 25.0 g 食塩相当量 4.5 g				717 kcal 脂質 17.0 g 食塩相当量 4.6 g
ミニ(S)350円	682 kcal 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.6 g				574 kcal 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.7 g
カレー	カレーライス350円　大盛り450円				
うどん	うどん260円　きつねうどん290円　カレーうどん300円				
そば	そば270円　きつねそば300円				
ラーメン 各種320円	醤油	塩	味噌	醤油	塩



＊食堂お休みです＊

皆様のご利用、心よりお待ちしています。　食堂スタッフ一同

藤島高校学生食堂　週間献立表

	5/9　MON	5/10　TUE	5/11　WED	5/12　THR	5/13　FRI
藤島ランチ	お得ランチ がっつりメインで満腹!!	ワンプレートランチ がっつりメインで満腹!!	お得ランチ がっつりメインで満腹!!	お得ランチ がっつりメインで満腹!!	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 ※写真はイメージです	カレー炒飯ランチ カレー炒飯ランチ 野菜サラダ、コロッケ メンチカツ、スパサラダ 御飯・味噌汁 ※写真はイメージです	油淋鶏 油淋鶏 野菜サラダ、焼売 ポテトサラダ 御飯・味噌汁 ※写真はイメージです	鶏唐ピリ辛風味 鶏唐ピリ辛風味 野菜サラダ、ちくわ天 春雨中華和え 御飯・味噌汁 ※写真はイメージです	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、目玉焼き スパケチャ 御飯・味噌汁 ※写真はイメージです
ランチ450円	902 kcal 脂質 34.5 g 食塩相当量 4.2 g	958 kcal 脂質 36.2 g 食塩相当量 3.7 g	1126 kcal 脂質 50.9 g 食塩相当量 5.9 g	916 kcal 脂質 34.1 g 食塩相当量 5.5 g	843 kcal 脂質 26.9 g 食塩相当量 4.8 g
ミニ(S)400円	734 kcal 脂質 34.2 g 食塩相当量 4.2 g	726 kcal 脂質 35.9 g 食塩相当量 3.7 g	958 kcal 脂質 50.6 g 食塩相当量 5.9 g	748 kcal 脂質 33.8 g 食塩相当量 5.5 g	675 kcal 脂質 26.6 g 食塩相当量 4.8 g
おかず340円	502 kcal 脂質 32.7 g 食塩相当量 2.6 g	kcal 脂質 g 食塩相当量 g	726 kcal 脂質 49.1 g 食塩相当量 4.3 g	516 kcal 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.9 g	443 kcal 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.2 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	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・・・★	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・・・★	お楽しみメニュー 週替りでお楽しみメニューを提供	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 ※写真はイメージです	ネギ塩豚丼 味噌汁 大好評 がっつり!! ※写真はイメージです	チキンカツカレー 味噌汁 大好評 がっつり!! ※写真はイメージです	ビビンバ丼 味噌汁 大好評 がっつり!! ※写真はイメージです	鶏唐丼 味噌汁 大好評 がっつり!! ※写真はイメージです
大盛550円	783 kcal 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.8 g	878 kcal 脂質 23.3 g 食塩相当量 7.6 g	1256 kcal 脂質 49.9 g 食塩相当量 5.7 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450円	652 kcal 脂質 9.3 g 食塩相当量 4.0 g	732 kcal 脂質 19.4 g 食塩相当量 6.4 g	1047 kcal 脂質 41.6 g 食塩相当量 4.7 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)350円	522 kcal 脂質 7.5 g 食塩相当量 3.2 g	586 kcal 脂質 15.5 g 食塩相当量 5.1 g	837 kcal 脂質 33.2 g 食塩相当量 3.8 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350円　大盛り450円				
うどん	うどん260円　きつねうどん290円　カレーうどん300円				
そば	そば270円　きつねそば300円				
ラーメン 各種320円	醤油	塩	味噌	醤油	塩

皆様のご利用、心よりお待ちしています。　食堂スタッフ一同

藤島高校学生食堂　週間献立表

藤島ランチ

	5/23　MON	5/24　TUE	5/25　WED	5/26　THR	5/27　FRI
	お得ランチ	プレートランチ	お得「麺」ランチ	お得ランチ	お得ランチ
	がっつりメインで満腹!!	がっつりメインで満腹!!	がっつりメインで満腹!!	がっつりメインで満腹!!	がっつりメインで満腹!!
	鶏肉竜田揚げ　ネギソース おすすめ品 鶏肉竜田揚げ　ネギソース 野菜サラダ、オムレツ マカケチャ 御飯・味噌汁 ※写真はイメージです	ハントンライス おすすめ品 白身フライ＆タルタルかけ オムライスの進化版！ 金沢B級グルメです♪ サラダ・ポテト・味噌汁 ※写真はイメージです	フライ＆焼きうどん おすすめ品 厚切りハムカツ 焼きうどん 野菜サラダ、オレンジ 御飯・味噌汁 ※写真はイメージです	チキンカツ おすすめ品 チキンカツ 野菜サラダ、肉団子 マカサラダ 御飯・味噌汁 ※写真はイメージです	おろしポン酢ハンバーグ おすすめ品 おろしポン酢ハンバーグ 野菜サラダ、ごま和え 天ぷら２種 御飯・味噌汁 ※写真はイメージです
ランチ450円	880 kcal 脂質 32.6 g 食塩相当量 4.6 g	1032 kcal 脂質 41.9 g 食塩相当量 4.3 g	859 kcal 脂質 20.0 g 食塩相当量 5.1 g	1197 kcal 脂質 48.6 g 食塩相当量 4.0 g	783 kcal 脂質 23.4 g 食塩相当量 4.4 g
ミニ(S)400円	712 kcal 脂質 32.3 g 食塩相当量 4.6 g	800 kcal 脂質 41.6 g 食塩相当量 4.3 g	691 kcal 脂質 19.7 g 食塩相当量 5.1 g	1029 kcal 脂質 48.3 g 食塩相当量 4.0 g	615 kcal 脂質 23.1 g 食塩相当量 4.4 g
おかず340円	480 kcal 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.0 g	kcal 脂質 g 食塩相当量 g	459 kcal 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.5 g	797 kcal 脂質 46.8 g 食塩相当量 2.4 g	383 kcal 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.8 g

日替わり

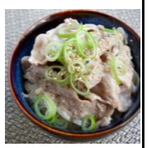
	お楽しみメニュー	やっぱりこれだねDay	お楽しみメニュー	お楽しみメニュー	やっぱりこれだねDay
	週替りでお楽しみメニューを提供	人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★	週替りでお楽しみメニューを提供	週替りでお楽しみメニューを提供	人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★
	三色そぼろ丼 味噌汁 がっつり!!大好評 ※写真はイメージです	おろし醤油カツ丼 味噌汁 がっつり!!大好評 ※写真はイメージです	チキンタルタル丼 味噌汁 がっつり!!大好評 ※写真はイメージです	豚キムチ丼 味噌汁 がっつり!!大好評 ※写真はイメージです	ソースカツ丼 味噌汁 がっつり!!大好評 ※写真はイメージです
大盛550円	863 kcal 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.8 g	921 kcal 脂質 24.7 g 食塩相当量 5.5 g	1347 kcal 脂質 65.7 g 食塩相当量 8.6 g	749 kcal 脂質 12.7 g 食塩相当量 4.9 g	988 kcal 脂質 31.4 g 食塩相当量 3.8 g
日替450円	719 kcal 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.2 g	768 kcal 脂質 20.6 g 食塩相当量 4.6 g	1123 kcal 脂質 54.7 g 食塩相当量 4.8 g	624 kcal 脂質 10.6 g 食塩相当量 4.1 g	823 kcal 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.2 g
ミニ(S)350円	576 kcal 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.5 g	614 kcal 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.7 g	898 kcal 脂質 43.8 g 食塩相当量 3.8 g	499 kcal 脂質 8.5 g 食塩相当量 3.3 g	659 kcal 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.5 g

カレー	カレーライス350円　大盛り450円		
うどん	うどん260円　きつねうどん290円　カレーうどん300円		
そば	そば270円　きつねそば300円		
ラーメン 各種320円	醤油	塩	春野菜鶏白湯ちゃんぽん　350円

イベント
ラーメン

皆様のご利用、心よりお待ちしています。　食堂スタッフ一同

藤島高校学生食堂　週間献立表

	5/30　MON	5/31　TUE	6/1　WED	6/2　THR	6/3　FRI
藤島ランチ	**プレートランチ** がっつりメインで満腹!!	**お得ランチ** がっつりメインで満腹!!	**お得ランチ** がっつりメインで満腹!!	＊ 食堂お休みです ＊	＊ 食堂お休みです ＊
	ナシゴレン風ランチ おすすめ品 エビ入りケチャップライスに 目玉焼きやサラダ、コロッケ を添えたボリュームランチ♪ 味噌汁 ※写真はイメージです	**豚肉生姜焼き** おすすめ品 お肉も野菜もたっぷり 採れるお得ランチです♪ スパサラダ付き 御飯・味噌汁 ※写真はイメージです	**鶏唐おろしポン酢** おすすめ品 鶏唐おろしポン酢 野菜サラダ、ちくわ天 春雨中華和え 御飯・味噌汁 ※写真はイメージです		
ランチ450円	787 kcal 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.8 g	845 kcal 脂質 28.4 g 食塩相当量 4.2 g	935 kcal 脂質 34.6 g 食塩相当量 6.1 g		
ミニ(S)400円	555 kcal 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.8 g	677 kcal 脂質 28.1 g 食塩相当量 4.2 g	767 kcal 脂質 34.3 g 食塩相当量 6.1 g		
おかず340円	kcal 脂質 g 食塩相当量 g	445 kcal 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.6 g	535 kcal 脂質 32.8 g 食塩相当量 4.5 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!!	**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・・・★	**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・・・★		
	玉子とじカツ丼 味噌汁 がっつり!! 大好評 ※写真はイメージです	**鶏唐カレー** 味噌汁 がっつり!! 大好評 ※写真はイメージです	**ネギ塩豚丼** 味噌汁 がっつり!! 大好評  ※写真はイメージです		
大盛550円	1014 kcal 脂質 30.8 g 食塩相当量 5.1 g	1237 kcal 脂質 47.9 g 食塩相当量 6.9 g	878 kcal 脂質 23.3 g 食塩相当量 7.6 g		
日替450円	845 kcal 脂質 25.7 g 食塩相当量 4.3 g	1031 kcal 脂質 39.9 g 食塩相当量 5.7 g	732 kcal 脂質 19.4 g 食塩相当量 6.4 g		
ミニ(S)350円	676 kcal 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.4 g	825 kcal 脂質 31.9 g 食塩相当量 4.6 g	586 kcal 脂質 15.5 g 食塩相当量 5.1 g		
カレー	カレーライス350円　大盛り450円				
うどん	うどん260円　きつねうどん290円　カレーうどん300円				
そば	そば270円　きつねそば300円				
ラーメン各種320円	醤油	塩	味噌	醤油	

皆様のご利用、心よりお待ちしています。　食堂スタッフ一同