

藤島高校学生食堂 週間献立表

	10/31 MON	11/1 TUE	11/2 WED	11/3 THU	11/4 FRI	
藤島ランチ	<b>お得「麺」ランチ</b> がっつりメインで満腹!! とんかつ&焼きうどん とんかつ 焼きうどん 野菜サラダ 御飯・味噌汁 	<b>お得ランチ</b> がっつりメインで満腹!! 油淋鶏 野菜サラダ 揚げ餃子2ヶ、ゆで卵 御飯・味噌汁 	<b>お得ランチ</b> 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、オレンジ マカロニサラダ 御飯・味噌汁 	 <b>食堂</b> <b>お休み</b> <b>です</b> 	<b>お得ランチ</b> あったかメインで満腹!! ビーフシチュー ビーフシチュー 野菜サラダ、カレーコロッケ 御飯 味噌汁は付きません!! 	
	ランチ450円	861 kcal 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.4 g	1029 kcal 脂質 45.1 g 食塩相当量 3.8 g		894 kcal 脂質 34.3 g 食塩相当量 2.8 g	908 kcal 脂質 35.8 g 食塩相当量 3.0 g
	ミニ(S)400円	693 kcal 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.4 g	861 kcal 脂質 44.8 g 食塩相当量 3.8 g		726 kcal 脂質 34.0 g 食塩相当量 2.8 g	740 kcal 脂質 35.5 g 食塩相当量 3.0 g
	おかず340円	461 kcal 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.1 g	629 kcal 脂質 43.3 g 食塩相当量 3.5 g		494 kcal 脂質 32.5 g 食塩相当量 2.5 g	kcal 脂質 g 食塩相当量 g
日替わり	<b>やっぱりこれだねDay</b> 人気メニューラインナップ☆ 学食といえばコレッ!! ビビンバ丼 味噌汁 	<b>お楽しみメニュー</b> 週替りでお楽しみメニューを提供 豚キムチ丼 味噌汁 	<b>お楽しみメニュー</b> 人気メニューラインナップ☆ 学食といえばコレッ!! 照焼きチキン丼 味噌汁 	 <b>食堂</b> <b>お休み</b> <b>です</b> 	<b>やっぱりこれだねDay</b> 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★ ソースチキンカツ丼 味噌汁 	
	大盛550円	856 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当量 6.5 g	744 kcal 脂質 12.6 g 食塩相当量 3.5 g		999 kcal 脂質 30.4 g 食塩相当量 4.2 g	1162 kcal 脂質 43.4 g 食塩相当量 3.6 g
	日替450円	714 kcal 脂質 18.8 g 食塩相当量 5.4 g	620 kcal 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.9 g		832 kcal 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.5 g	969 kcal 脂質 36.2 g 食塩相当量 3.0 g
	ミニ(S)350円	714 kcal 脂質 15.1 g 食塩相当量 4.3 g	496 kcal 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.4 g		666 kcal 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.8 g	775 kcal 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.4 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		塩	

藤島高校学生食堂 週間献立表

	11/7 MON	11/8 TUE	11/9 WED	11/10 THU	11/11 FRI	
藤島ランチ	<p>お得ランチ</p> <p>がっつりメインで満腹!!</p> <p>生姜焼き</p> <p>生姜焼き 野菜サラダ 肉コロッケ、ゆで卵 御飯・味噌汁</p>  <p>※写真はイメージです</p>	<p>お得ランチ</p> <p>がっつりメインで満腹!!</p> <p>鶏竜田揚げ ネギソース</p> <p>鶏の竜田揚げ ネギソース 野菜サラダ、野菜コロッケ いんげんのゴマ和え 御飯・味噌汁</p>  <p>※写真はイメージです</p>	<p>お得ランチ</p> <p>がっつりメインで満腹!!</p> <p>ポテトin焼肉</p> <p>ポテトin焼肉 野菜サラダ、オムレツ スパサラダ 御飯・味噌汁</p>  <p>※写真はイメージです</p>	<p>お得ランチ</p> <p>がっつりメインで満腹!!</p> <p>味噌とんかつ</p> <p>味噌とんかつ 野菜サラダ、オレンジ マカロニサラダ 御飯・味噌汁</p>  <p>※写真はイメージです</p>	<p>お得ランチ</p> <p>がっつりメインで満腹!!</p> <p>トマトソースハンバーグ</p> <p>トマトソースハンバーグ 野菜サラダ、ゆで卵 ミートボール 2ヶ 御飯・味噌汁</p>  <p>※写真はイメージです</p>	
	ランチ450円	777 kcal 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.4 g	882 kcal 脂質 36.7 g 食塩相当量 2.7 g	804 kcal 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.3 g	890 kcal 脂質 34.3 g 食塩相当量 2.0 g	802 kcal 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g
	ミニ(S)400円	609 kcal 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.4 g	714 kcal 脂質 36.4 g 食塩相当量 2.7 g	636 kcal 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.3 g	722 kcal 脂質 34.0 g 食塩相当量 2.0 g	634 kcal 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.7 g
	おかず340円	377 kcal 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g	482 kcal 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.4 g	404 kcal 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.0 g	490 kcal 脂質 32.5 g 食塩相当量 1.7 g	402 kcal 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.4 g
日替わり	<p>やっぱりこれだねDay</p> <p>人気メニューラインナップ☆ 学食といえばコレッ!!</p> <p>デミチキンカツ丼</p> <p>味噌汁 がっつり!! 大好評</p>  <p>※写真はイメージです</p>	<p>やっぱりこれだねDay</p> <p>週替りでお楽しみメニューを提供</p> <p>すき焼き丼 温玉のせ</p> <p>味噌汁</p>  <p>※写真はイメージです</p>	<p>お楽しみメニュー</p> <p>人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★</p> <p>チキンタルタル丼</p> <p>味噌汁 がっつり!! 大好評</p>  <p>※写真はイメージです</p>	<p>カレーDay</p> <p>人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★</p> <p>オムカレー</p> <p>味噌汁 がっつり!! 大好評</p>  <p>※写真はイメージです</p>	<p>やっぱりこれだねDay</p> <p>人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★</p> <p>鶏唐丼</p> <p>味噌汁 がっつり!! 大好評</p>  <p>※写真はイメージです</p>	
	大盛550円	1185 kcal 脂質 47.3 g 食塩相当量 4.0 g	935 kcal 脂質 29.0 g 食塩相当量 4.0 g	1267 kcal 脂質 58.0 g 食塩相当量 4.9 g	1008 kcal 脂質 30.9 g 食塩相当量 7.2 g	1263 kcal 脂質 52.8 g 食塩相当量 5.2 g
	日替450円	987 kcal 脂質 39.4 g 食塩相当量 3.4 g	779 kcal 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.4 g	1056 kcal 脂質 48.3 g 食塩相当量 4.1 g	840 kcal 脂質 25.8 g 食塩相当量 6.0 g	1053 kcal 脂質 44.0 g 食塩相当量 4.3 g
	ミニ(S)350円	790 kcal 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.7 g	623 kcal 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.7 g	845 kcal 脂質 38.6 g 食塩相当量 3.3 g	672 kcal 脂質 20.6 g 食塩相当量 4.8 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	生姜香るあんかけラーメン 350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



藤島高校学生食堂 週間献立表

	11/14 MON	11/15 TUE	11/16 WED	11/17 THR	11/18 FRI
藤島ランチ	<b>お得ランチ</b> がっつりメインで満腹!!	<b>お得ランチ</b> あったかメインで満腹!!	<b>お得ランチ</b> がっつりメインで満腹!!	<b>お得ランチ</b> がっつりメインで満腹!!	<b>お得ランチ</b> がっつりメインで満腹!!
	<b>チキンタルタル南蛮</b> チキン南蛮 <b>がっつり!!</b> 野菜サラダ、春雨サラダ さつまいものレモン煮 御飯・味噌汁	<b>ホワイトシチュー</b> ホワイトシチュー 野菜サラダ、カレーコロッケ 御飯 <b>味噌汁は付きません!</b>	<b>ポークピカタ</b> ポークピカタ 野菜サラダ、オレンジ <b>NEW</b> ジャーマンポテト 御飯・味噌汁	<b>鶏唐ピリ辛マヨ</b> 鶏唐ピリ辛マヨ 野菜サラダ、目玉焼き <b>NEW</b> いんげんのゴマ和え 御飯・味噌汁	<b>チーズのせハンバーグ</b> チーズハンバーグ 野菜サラダ、スパサラダ カレーコロッケ 味噌汁
	※写真はイメージです	※写真はイメージです	※写真はイメージです	※写真はイメージです	※写真はイメージです
	ランチ450円 ミニ(S)400円 おかず340円	kcal 脂質 g 食塩相当量 g 1202 56.1 3.3 920 27.6 4.3	kcal 脂質 g 食塩相当量 g 811 31.2 1.9 643 30.9 1.9 411 29.4 1.6	kcal 脂質 g 食塩相当量 g 1090 55.8 3.2 922 55.5 3.2 690 54.0 2.9	kcal 脂質 g 食塩相当量 g 997 41.0 3.4 829 40.7 3.4 597 39.2 3.1
日替わり	<b>お楽しみメニュー</b> 週替りでお楽しみメニューを提供	<b>やっぱりこれだねDay</b> 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★	<b>お楽しみメニュー</b> 週替りでお楽しみメニューを提供	<b>やっぱりこれだねDay</b> 週替りでお楽しみメニューを提供	<b>お楽しみメニュー</b> 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★
	<b>牛丼</b> 味噌汁 <b>がっつり!!</b> <b>大好評</b>	<b>ねぎ塩豚丼</b> 味噌汁 <b>がっつり!!</b> <b>大好評</b>	<b>とり天丼</b> 味噌汁 <b>がっつり!!</b> <b>NEW</b>	<b>牛しぐれ丼</b> 味噌汁 <b>がっつり!!</b> <b>NEW</b>	<b>ソースカツ丼</b> 味噌汁 <b>がっつり!!</b> <b>大好評</b>
	※写真はイメージです	※写真はイメージです	※写真はイメージです	※写真はイメージです	※写真はイメージです
	大盛550円 日替450円 ミニ(S)350円	kcal 脂質 g 食塩相当量 g 967 33.8 4.3 806 28.2 3.6 644 22.5 2.9	kcal 脂質 g 食塩相当量 g 859 22.6 4.1 716 18.8 3.4 573 15.0 2.7	kcal 脂質 g 食塩相当量 g 1123 42.0 3.9 936 35.0 3.3 748 28.0 2.6	kcal 脂質 g 食塩相当量 g 879 27.2 4.1 732 22.7 3.4 586 18.1 2.7
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

藤島高校学生食堂 週間献立表

	11/21 MON	11/22 TUE	11/23 WED	11/24 THU	11/25 FRI	
藤島ランチ	<p><b>お得ランチ</b> がっつりメインで満腹!!</p> <p>チキンカツおろしポン酢</p> <p>チキンカツおろしポン酢 野菜サラダ、ゆで卵 スパサラダ   ※写真はイメージです</p> <p>御飯・味噌汁</p>	<p><b>お得ランチ</b> がっつりメインで満腹!!</p> <p>ポークチャップ</p> <p>ポークチャップ 野菜サラダ、肉コロック   ※写真はイメージです</p> <p>春雨サラダ</p> <p>御飯・味噌汁</p>		<p><b>お得ランチ</b> がっつりメインで満腹!!</p> <p>照りマヨハンバーグ</p> <p>照りマヨハンバーグ 野菜サラダ、カレーコロック   ※写真はイメージです</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>御飯・味噌汁</p>	<p><b>お得ランチ</b> がっつりメインで満腹!!</p> <p>えび天うどん&amp;おにぎり</p> <p>海老天うどん   (海老天、茄子天、舞茸天)</p> <p>ゆかりおにぎり    味噌汁は付きません!! ※写真はイメージです</p>	
	ランチ450円	1111 kcal 脂質 50.9 g 食塩相当量 3.0 g		851 kcal 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.6 g	1078 kcal 脂質 48.3 g 食塩相当量 3.4 g	1075 kcal 脂質 14.9 g 食塩相当量 5.0 g
	ミニ(S)400円	943 kcal 脂質 50.6 g 食塩相当量 3.0 g		683 kcal 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.6 g	910 kcal 脂質 48.0 g 食塩相当量 3.4 g	907 kcal 脂質 14.6 g 食塩相当量 5.0 g
	おかず340円	711 kcal 脂質 49.1 g 食塩相当量 2.7 g		451 kcal 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.3 g	678 kcal 脂質 46.5 g 食塩相当量 3.1 g	675 kcal 脂質 13.1 g 食塩相当量 4.7 g
日替わり	<p><b>お楽しみメニュー</b> 週替りでお楽しみメニューを提供</p> <p>メガ!!焼肉&amp;玉子</p> <p>味噌汁   ※写真はイメージです</p>	<p><b>やっぱりこれだねDay</b> 人気メニューラインナップ☆ 学食といえばコレッ!!</p> <p>マーボー鶏唐丼</p> <p>味噌汁   ※写真はイメージです</p>		<p><b>やっぱりこれだねDay</b> 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★</p> <p>おろし醤油カツ丼</p> <p>味噌汁   ※写真はイメージです</p>	<p><b>お楽しみメニュー</b> 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★</p> <p>ビビンバ丼</p> <p>味噌汁   ※写真はイメージです</p>	
	大盛550円	1137 kcal 脂質 41.9 g 食塩相当量 4.0 g		1150 kcal 脂質 44.9 g 食塩相当量 5.4 g	875 kcal 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.7 g	856 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当量 6.5 g
	日替450円	948 kcal 脂質 34.9 g 食塩相当量 3.3 g		959 kcal 脂質 37.4 g 食塩相当量 4.5 g	730 kcal 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.1 g	714 kcal 脂質 18.8 g 食塩相当量 5.4 g
ミニ(S)350円	kcal 脂質 g 食塩相当量 g	767 kcal 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.6 g	584 kcal 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g	571 kcal 脂質 15.1 g 食塩相当量 4.3 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		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