

藤島高校学生食堂 週間献立表

	11/28 MON	11/29 TUE	11/30 WED	12/1 THU	12/2 FRI	
藤島ランチ	<p>お得ランチ がっつりメインで満腹!!</p> <p>鶏唐チリソース</p> <p>鶏唐チリソース 野菜サラダ、スパサラダ ナムル和え 御飯・味噌汁</p>  <p>※写真はイメージです</p>	<p>お得ランチ がっつりメインで満腹!!</p> <p>とんかつおろしポン酢</p> <p>とんかつおろしポン酢 野菜サラダ、スパサラダ ピーマン天、ちくわ天 御飯・味噌汁</p>  <p>※写真はイメージです</p>	<p>お得ランチ がっつりメインで満腹!!</p> <p>肉団子酢豚風</p> <p>肉団子酢豚風 野菜サラダ、肉コロッケ 春雨サラダ 御飯・味噌汁</p>  <p>※写真はイメージです</p>	 <p>12月</p> <p>食堂</p> <p>お休みです</p> 		
	ランチ450円	1018 kcal 脂質 43.2 g 食塩相当量 4.7 g	900 kcal 脂質 35.8 g 食塩相当量 2.8 g			953 kcal 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.2 g
	ミニ(S)400円	850 kcal 脂質 42.9 g 食塩相当量 4.7 g	732 kcal 脂質 35.5 g 食塩相当量 2.8 g			785 kcal 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.2 g
	おかず340円	618 kcal 脂質 41.4 g 食塩相当量 4.4 g	500 kcal 脂質 34.0 g 食塩相当量 2.5 g			553 kcal 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.9 g
日替わり	<p>お楽しみメニュー 週替りでお楽しみメニューを提供</p> <p>プルコギポーク丼</p> <p>味噌汁 大好評 がっつり!!</p>  <p>※写真はイメージです</p>	<p>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・・・★</p> <p>オムハヤシ</p> <p>味噌汁 大好評 がっつり!!</p>  <p>※写真はイメージです</p>	<p>お楽しみメニュー 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 大好評 がっつり!!</p>  <p>※写真はイメージです</p>	 <p>12月</p> <p>食堂</p> <p>お休みです</p> 		
	大盛550円	729 kcal 脂質 10.7 g 食塩相当量 3.2 g	1120 kcal 脂質 43.1 g 食塩相当量 7.4 g			1263 kcal 脂質 52.8 g 食塩相当量 5.2 g
	日替450円	608 kcal 脂質 8.9 g 食塩相当量 2.7 g	934 kcal 脂質 35.9 g 食塩相当量 6.2 g			1053 kcal 脂質 44.0 g 食塩相当量 4.3 g
	ミニ(S)350円	486 kcal 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.1 g	747 kcal 脂質 28.7 g 食塩相当量 4.9 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			

藤島高校学生食堂 週間献立表

	12/5 MON	12/6 TUE	12/7 WED	12/8 THR	12/9 FRI
藤島ランチ ランチ450円 ミニ(S)400円 おかず340円	<h1>食堂</h1>	<h1>お休みです</h1>	お得ランチ がっつりメインで満腹!! ポークピカタ ポークピカタ 野菜サラダ、マカロニサラダ ジャーマンポテト 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!! 海老天うどん&おにぎり 海老天うどん おすすめ品 (海老、南瓜、舞茸) 大好評 ゆかりおにぎり  味噌汁はつきません!!  ※写真はイメージです	お得ランチ がっつりメインで満腹!! 煮こみハンバーグ 煮こみハンバーグ 大好評 野菜サラダ、スパソテー とりたまフライ  御飯・味噌汁 おすすめ品 ※写真はイメージです
			999 kcal 脂質 45.1 g 食塩相当量 3.9 g	704 kcal 脂質 14.2 g 食塩相当量 4.7 g	957 kcal 脂質 31.5 g 食塩相当量 5.9 g
			831 kcal 脂質 44.8 g 食塩相当量 3.9 g	kcal 脂質 g 食塩相当量 g	789 kcal 脂質 31.2 g 食塩相当量 5.9 g
			599 kcal 脂質 43.3 g 食塩相当量 2.3 g	kcal 脂質 g 食塩相当量 g	557 kcal 脂質 29.7 g 食塩相当量 4.3 g
日替わり 大盛550円 日替450円 ミニ(S)350円	<h1>お休みです</h1>	お楽しみメニュー 人気メニューラインナップ☆ 学食といえばコレッ!! 玉子とじ唐揚げ丼 味噌汁 がっつり!! 大好評  ※写真はイメージです	お楽しみメニュー 人気メニューラインナップ☆ 学食といえばコレッ!! 牛しぐれ丼 味噌汁 がっつり!! 大好評  ※写真はイメージです	お楽しみメニュー 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★ ソースかつ丼 味噌汁 がっつり!! 大好評  ※写真はイメージです	
		1257 kcal 脂質 49.0 g 食塩相当量 7.1 g	828 kcal 脂質 21.2 g 食塩相当量 4.1 g	975 kcal 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.2 g	
		1048 kcal 脂質 40.8 g 食塩相当量 5.9 g	690 kcal 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.4 g	812 kcal 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.7 g	
		838 kcal 脂質 32.7 g 食塩相当量 4.7 g	552 kcal 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.7 g	650 kcal 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.1 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			味噌	醤油	塩

藤島高校学生食堂 週間献立表

	12/12 MON	12/13 TUE	12/14 WED	12/15 THU	12/16 FRI	
藤島ランチ	<p>お得ランチ がっつりメインで満腹!!</p> <p>チキンタルタル南蛮 チキンタルタル南蛮 大好評 野菜サラダ、春雨サラダ さつま芋のレモン煮 御飯・味噌汁  ※写真はイメージです</p>	<p>お得ランチ がっつりメインで満腹!!</p> <p>豚ロース2色天 豚ロース2色天 がっつり!! 野菜サラダ、オレンジ いんげんの胡麻和え おすすめ品  ※写真はイメージです 御飯・味噌汁</p>	<p>お得ランチ がっつりメインで満腹!!</p> <p>牛肉スタミナ炒め 牛肉スタミナ炒め NEW 野菜サラダ、大焼売  ※写真はイメージです マカロニサラダ 御飯・味噌汁</p>	<p>お得ランチ がっつりメインで満腹!!</p> <p>チーズハンバーグ チーズハンバーグ おすすめ品 野菜サラダ、カレーコロッケ  ※写真はイメージです ジャーマンポテト 御飯・味噌汁</p>	<p>お得ランチ あったかメインで満腹!!</p> <p>生姜焼き 生姜焼き 大好評 野菜サラダ 天津甘栗コロッケ  ※写真はイメージです 御飯・味噌汁 おすすめ品</p>	
	ランチ450円	1202 kcal 脂質 56.1 g 食塩相当量 3.3 g	723 kcal 脂質 24.3 g 食塩相当量 0.9 g	851 kcal 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.52 g	955 kcal 脂質 36.3 g 食塩相当量 3.6 g	759 kcal 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.3 g
	ミニ(S)400円	1034 kcal 脂質 55.8 g 食塩相当量 3.3 g	555 kcal 脂質 24.0 g 食塩相当量 0.9 g	683 kcal 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.52 g	787 kcal 脂質 36.0 g 食塩相当量 3.6 g	591 kcal 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g
	おかず340円	802 kcal 脂質 54.3 g 食塩相当量 3.0 g	323 kcal 脂質 22.5 g 食塩相当量 0.6 g	451 kcal 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.22 g	555 kcal 脂質 34.5 g 食塩相当量 3.3 g	359 kcal 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g
日替わり	<p>お楽しみメニュー 週替りでお楽しみメニューを提供</p> <p>ビビンバ丼 味噌汁 おすすめ品 がっつり!!  ※写真はイメージです</p>	<p>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!!</p> <p>オムライス 味噌汁 大好評 サラダとコロッケ付!!  ※写真はイメージです</p>	<p>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!!</p> <p>麻婆鶏唐丼 味噌汁 がっつり!! 大好評  ※写真はイメージです</p>	<p>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・・・★</p> <p>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</p>	<p>お楽しみメニュー 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★</p> <p>ソースチキンカツ丼 味噌汁 がっつり!! 大好評  ※写真はイメージです</p>	
	大盛550円	820 kcal 脂質 19.2 g 食塩相当量 5.5 g	999 kcal 脂質 27.9 g 食塩相当量 5.0 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	1162 kcal 脂質 43.4 g 食塩相当量 3.6 g
	日替450円	683 kcal 脂質 16.0 g 食塩相当量 4.6 g	832 kcal 脂質 23.2 g 食塩相当量 4.2 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	969 kcal 脂質 36.2 g 食塩相当量 3.0 g
	ミニ(S)350円	547 kcal 脂質 12.8 g 食塩相当量 3.7 g	666 kcal 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.3 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	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	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

12/23(金)は食堂休みです。

	12/19 MON	12/20 TUE	12/21 WED	12/22 THR	12/26 MON	
藤島ランチ	お得ランチ がっつりメインで満腹!! 厚切ハムカツ&焼きうどん 厚切りハムカツ 焼きうどん がっつり!! 野菜サラダ おすすめ品  御飯・味噌汁 <small>※写真はイメージです</small>	お得ランチ がっつりメインで満腹!! 油淋鶏 油淋鶏 野菜サラダ がっつり!! 餃子天、ゆで卵 おすすめ品  御飯・味噌汁 <small>※写真はイメージです</small>	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、オレンジ ポテトサラダ おすすめ品  御飯・味噌汁 <small>※写真はイメージです</small>	お得ランチ がっつりメインで満腹!! ポテトin牛焼肉 ポテトin牛焼肉 野菜サラダ、野菜コロッケ マカロニサラダ おすすめ品  御飯・味噌汁 <small>※写真はイメージです</small>	お得ランチ がっつりメインで満腹!! おろしポン酢ハンバーグ おろしポン酢ハンバーグ 野菜サラダ、スパケチャ オムレツ おすすめ品  御飯・味噌汁 <small>※写真はイメージです</small>	
	ランチ450円	871 kcal 脂質 20.0 g 食塩相当量 5.8 g	1029 kcal 脂質 45.1 g 食塩相当量 5.1 g	853 kcal 脂質 31.8 g 食塩相当量 4.0 g	952 kcal 脂質 37.9 g 食塩相当量 3.9 g	781 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当量 4.4 g
	ミニ(S)400円	703 kcal 脂質 19.7 g 食塩相当量 5.8 g	861 kcal 脂質 44.8 g 食塩相当量 5.1 g	685 kcal 脂質 31.5 g 食塩相当量 4.0 g	784 kcal 脂質 37.6 g 食塩相当量 3.9 g	613 kcal 脂質 22.3 g 食塩相当量 4.4 g
	おかず340円	471 kcal 脂質 18.2 g 食塩相当量 4.2 g	629 kcal 脂質 43.3 g 食塩相当量 3.5 g	453 kcal 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.4 g	552 kcal 脂質 36.1 g 食塩相当量 2.3 g	381 kcal 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.8 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!! 牛丼 味噌汁 大好評  <small>※写真はイメージです</small>	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・・・★ ねぎ塩豚丼 味噌汁 大好評  <small>※写真はイメージです</small>	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・・・★ オムハヤシライス 味噌汁 がっつり!!  <small>※写真はイメージです</small>	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 大好評  <small>※写真はイメージです</small>	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 がっつり!!  <small>※写真はイメージです</small>	
	大盛550円	845 kcal 脂質 20.7 g 食塩相当量 4.3 g	859 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当量 4.1 g	1059 kcal 脂質 36.6 g 食塩相当量 7.4 g	1263 kcal 脂質 52.8 g 食塩相当量 5.2 g	744 kcal 脂質 12.6 g 食塩相当量 3.5 g
	日替450円	704 kcal 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.6 g	716 kcal 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.4 g	883 kcal 脂質 30.5 g 食塩相当量 6.2 g	1053 kcal 脂質 44.0 g 食塩相当量 4.3 g	620 kcal 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.9 g
	ミニ(S)350円	563 kcal 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.9 g	573 kcal 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.7 g	706 kcal 脂質 24.4 g 食塩相当量 4.9 g	842 kcal 脂質 35.2 g 食塩相当量 3.4 g	496 kcal 脂質 8.4 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	5色とり天うどん350円 		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	醤油	

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