




藤島高校学生食堂 週間献立表

| | 12月4日(月) | | | 12月5日(火) | | | 12月6日(水) | | | 12月7日(木) | | | 12月8日(金) | | | | | |
|--------------|---|----|-------|---|----|---------|---|-------|---------|--|-------|---------|---|-------|-------|---|--|--|
| 藤島ランチ |  | | | | | | | | | | | | 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 さつまいものレモン煮 御飯・味噌汁  <small>※写真はイメージです</small> | | | 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、ナムル和え 野菜コロッケ 御飯・味噌汁  <small>※写真はイメージです</small> | | |
| | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | | | |
| | ランチ450円 | | | | | | 1124kcal | 51.0g | 4.6g | 796kcal | 25.4g | 4.5g | 796kcal | 25.4g | 4.5g | | | |
| | ミニ(S) 400円 | | | | | | 956kcal | 50.7g | 4.6g | 628kcal | 25.1g | 4.5g | 628kcal | 25.1g | 4.5g | | | |
| おかず340円 | | | | | | 724kcal | 49.2g | 3.0g | 396kcal | 23.6g | 2.9g | 396kcal | 23.6g | 2.9g | | | | |
| 日替わり | やっぱりこれだねDay | | | 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 | | | | | |
| |  | | |  | | | プルコギポーク丼 味噌汁  <small>※写真はイメージです</small> | | | 鶏唐丼 味噌汁  <small>※写真はイメージです</small> | | | | | | | | |
| | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | | | |
| | 大盛550円 | | | | | | 771kcal | 18.2g | 3.2g | 1199kcal | 53.8g | 6.3g | 1199kcal | 53.8g | 6.3g | | | |
| 日替450円 | | | | | | 643kcal | 15.2g | 2.7g | 999kcal | 44.8g | 5.3g | 999kcal | 44.8g | 5.3g | | | | |
| ミニ(S) 350円 | | | | | | 514kcal | 12.1g | 2.1g | 799kcal | 35.8g | 4.2g | 799kcal | 35.8g | 4.2g | | | | |
| 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 320円 | | | | | | | 醤油 | | | 塩 | | | | | | | | |

※季節により使用する食材によっては献立の内容を一部変更する場合があります
 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月11日(月) | 12月12日(火) | 12月13日(水) | 12月14日(木) | 12月15日(金) | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|-------------|---|---|---|-------|---------|----------|-------|---------|----------|-------|---------|---------|-------|------|
| 藤島ランチ | 鶏の竜田揚げネギソース 鶏の竜田揚げネギソース 野菜サラダ、肉コロケ いんげんのゴマ和え 御飯・味噌汁  | 食堂休み | 牛肉オイスター炒め 牛肉オイスター炒め 野菜サラダ、カレーコロケ マカロニサラダ 御飯・味噌汁  | 油淋鶏 油淋鶏 野菜サラダ、茹で玉子 餃子天 御飯・味噌汁  | クリームシチュー クリームシチュー 野菜サラダ、カレーコロケ 御飯 味噌汁はつきません!!  | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | |
| | ランチ450円 | 873kcal | 36.9g | 4.3g | 400kcal | 1.8g | 1.6g | 869kcal | 37.9g | 3.8g | 1026kcal | 45.3g | 6.2g | 885kcal | 28.6g | 4.6g |
| | ミニ(S) 400円 | 705kcal | 36.6g | 4.3g | 232kcal | 1.5g | 1.6g | 701kcal | 37.6g | 3.8g | 858kcal | 45.0g | 6.2g | 717kcal | 28.3g | 4.6g |
| おかず340円 | 473kcal | 35.1g | 2.7g | | | | 469kcal | 36.1g | 2.2g | 626kcal | 43.5g | 4.6g | | | | |
| 日替わり | やっぱりこれだねDay 豚キムチ丼 味噌汁 がっつり!! 大好評  | 食堂休み | やっぱりこれだねDay チキンカツカレー 味噌汁 がっつり!! 大好評  | お楽しみメニュー 温玉のせびビンバ丼 味噌汁 大好評 がっつり!!  | お楽しみメニュー ソースカツ丼 味噌汁 がっつり!! 大好評  | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | エネルギー | 脂質 | 食塩相当量 | |
| | 大盛550円 | 743kcal | 17.9g | 3.7g | | | | 1004kcal | 40.1g | 5.2g | 839kcal | 29.0g | 3.4g | 931kcal | 33.7g | 4.5g |
| | 日替450円 | 619kcal | 14.9g | 3.0g | | | | 837kcal | 33.4g | 4.4g | 699kcal | 24.2g | 2.9g | 776kcal | 28.1g | 3.8g |
| ミニ(S) 350円 | 495kcal | 11.9g | 2.4g | | | | 669kcal | 26.7g | 3.5g | 559kcal | 19.3g | 2.3g | 620kcal | 22.5g | 3.0g | |
| 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 | | | 味噌 | | | | | | 醤油 | | | 塩 | | | |

※季節により使用する食材によっては献立の内容を一部変更する場合があります
 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月18日(月) | 12月19日(火) | 12月20日(水) | 12月21日(木) | 12月22日(金) |
|----------------|---|---|---|---|---|
| 藤島ランチ | 味噌とんかつ | 鶏唐ピリ辛風味 | 海老天うどん & おにぎり | 豚ロース2色天 | 煮こみハンバーグ |
| | 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 | 鶏唐ピリ辛風味 野菜サラダ、春巻 いんげんのゴマ和え 御飯・味噌汁 | 海老天うどん & おにぎり (海老天、茄子天、甘諸天) ゆかりおにぎり 味噌汁はつきません!! | 豚ロース2色天 野菜サラダ、焼売 ジャーマンポテト 御飯・味噌汁 | 煮こみハンバーグ 野菜サラダ、目玉焼き 野菜コロッケ 御飯・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 |
| | エネルギー 脂質 食塩相当量 | エネルギー 脂質 食塩相当量 | エネルギー 脂質 食塩相当量 | エネルギー 脂質 食塩相当量 | エネルギー 脂質 食塩相当量 |
| ランチ450円 | 877kcal 36.1g 3.2g | 894kcal 37.5g 4.3g | 628kcal 8.7g 5.2g | 812kcal 31.8g 3.0g | 911kcal 31.7g 5.6g |
| ミニ (S) 400円 | 709kcal 35.8g 3.2g | 726kcal 37.2g 4.3g | | 644kcal 31.5g 3.0g | 743kcal 31.4g 5.6g |
| おかず340円 | 477kcal 34.3g 1.6g | 494kcal 35.7g 2.7g | | 412kcal 30.0g 1.4g | 511kcal 29.9g 4.0g |
| 日替わり | やっぱりこれだねDay | 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 |
| | 牛しぐれ丼 | ネギ塩豚丼 | 牛丼 | オムカレー | 鶏唐丼 |
| | 味噌汁 がっつり!! 大好評 | 味噌汁 大好評 がっつり!! | 味噌汁 がっつり!! 大好評 | 味噌汁 大好評 がっつり!! | 味噌汁 大好評 がっつり!! |
| |  ※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 |
| エネルギー 脂質 食塩相当量 | エネルギー 脂質 食塩相当量 | エネルギー 脂質 食塩相当量 | エネルギー 脂質 食塩相当量 | エネルギー 脂質 食塩相当量 | |
| 大盛550円 | 853kcal 31.0g 3.9g | 1047kcal 53.6g 4.1g | 903kcal 34.2g 4.4g | 906kcal 32.0g 7.0g | 1199kcal 53.8g 6.3g |
| 日替450円 | 711kcal 25.8g 3.3g | 872kcal 44.7g 3.4g | 752kcal 28.5g 3.6g | 755kcal 26.7g 5.9g | 999kcal 44.8g 5.3g |
| ミニ (S) 350円 | 569kcal 20.6g 2.6g | 698kcal 35.7g 2.8g | 602kcal 22.8g 2.9g | 604kcal 21.3g 4.7g | 799kcal 35.8g 4.2g |
| 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 | 海鮮あんかけ塩ラーメン 350円 |  ※写真はイメージです | 塩 |

※季節により使用する食材によっては献立の内容を一部変更する場合があります
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