



月

火

水

黄色はアスリートランチ

木

金

6月

土



5

**鮭のポテト焼き**  
458kcal/タンパク質30.2g/脂質8.2g/塩分1.3g

**グリルチキン**  
1234kcal/タンパク質49.8g/脂質31.7g/塩分2.7g

6

**豚肉の七味焼き**  
466kcal/タンパク質31g/脂質8.6g/塩分1.9g

**麻婆豆腐**  
1100kcal/タンパク質33.6g/脂質28.5g/塩分2.7g

7

**鶏のさっぱり煮**  
598kcal/タンパク質25.2g/脂質20.5g/塩分1.7g

**ロコモコ丼**  
1069kcal/タンパク質41.6g/脂質40.6g/塩分3.2g

1

**豚肉の西京焼き**  
531kcal/タンパク質29.9g/脂質14.3g/塩分0.7g

**チキンのチーズパン粉焼き**  
1125kcal/タンパク質38.2g/脂質22.3g/塩分1.7g

2

**鶏と野菜のつくね**  
600kcal/タンパク質24.2g/脂質18.6g/塩分2.3g

**豚肉のカレー風味炒め**  
1172kcal/タンパク質49.4g/脂質25.6g/塩分3.1g

3

**寮生**

12

**和風おろしハンバーグ**  
642kcal/タンパク質23.9g/脂質23.8g/塩分3.8g

**鶏のチリソース**  
1158kcal/タンパク質40.5g/脂質28.1g/塩分2.3g

13

**ロールキャベツ**  
777kcal/タンパク質33g/脂質43.2g/塩分1.8g

**豚肉のタレ焼き**  
625kcal/タンパク質25.4g/脂質24.1g/塩分1.5g

14

**鮭のホイル焼き**  
463kcal/タンパク質27.2g/脂質11.3g/塩分2.8g

**そばろ丼**  
898kcal/タンパク質30.9g/脂質25.3g/塩分1.8g

15

**鶏肉の胡麻味噌焼き**  
700kcal/タンパク質35.7g/脂質26.8g/塩分2.9g

**豚肉の韓国風焼き**  
1203kcal/タンパク質39.1g/脂質32.5g/塩分1.7g

16

**豚肉のマスタード焼き**  
662kcal/タンパク質32g/脂質26.6g/塩分1.8g

**鶏唐おろし揚げ**  
1269kcal/タンパク質44.9g/脂質37.4g/塩分2.1g

17

**寮生**

19

**修学旅行&球技大会**

**チキンカツ**  
1136kcal/タンパク質35.6g/脂質25.6g/塩分3.1g

20

**修学旅行&球技大会**

**タンドリーチキン**  
1052kcal/タンパク質37.3g/脂質25.3g/塩分2.5g

21

**修学旅行**

**豚丼**  
1144kcal/タンパク質39.3g/脂質38.7g/塩分2.5g

22

**修学旅行&遠足**

**デミグラスハンバーグ**  
1295kcal/タンパク質39.8g/脂質24.4g/塩分2.7g

23

**修学旅行&遠足**

**豚肉の味噌照り焼き**  
1138kcal/タンパク質38.6g/脂質30.6g/塩分3.2g

24

**お休み**

26

**焼き鳥風焼き**  
724kcal/タンパク質24.8g/脂質35.3g/塩分3.3g

**チキン南蛮**  
1131kcal/タンパク質33g/脂質27.5g/塩分2.3g

27

**鯖の漬け焼き**  
552kcal/タンパク質18g/脂質17.8g/塩分3.5g

**豚すき**  
1120kcal/タンパク質24.6g/脂質26.7g/塩分2g

28

**鶏の照り焼き**  
617kcal/タンパク質28.7g/脂質23.1g/塩分1g

**キーマカレー**  
1161kcal/タンパク質36.2g/脂質26.7g/塩分2.1g

29

**期末考査前日**

**豚肉の香草焼き**  
1150kcal/タンパク質39g/脂質21.8g/塩分2.5g

30

**期末考査**

**チキンピカタお好み風**  
1180kcal/タンパク質40.3g/脂質35g/塩分1.5g



## お知らせ ~豆~

豆には、小豆、いんげん豆(金時豆、うずら豆など)、ひよこ豆、レンズ豆、落花生など、たくさんの種類があります。これらの豆のほとんどは、完熟させて乾燥させたものを調理して食べます。

豆は古くから、世界中で大事な食料として育てられ、人々の命をつないできました。マメ科の植物は荒地でもよく育ち、とれる豆(タネ)には、成長に必要な栄養(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など)がたくさん含まれています。特に大豆は筋肉のもとになるたんぱく質が多く含まれており、畑の肉ともいわれます。しかも、乾燥豆は長く保存できるので、非常時の蓄えにもなります。豆は、飢饉などによる食糧難を救う役割もある、重要な食物です。

**お弁当承っております。**

**1限目休み時間以降**

**カフェにてご予約下さい。**