週間メニュー表（アレルギー表示付き）

清風中学校・清風高等学校 様

週間メニュー　11/16 ～ 11/21

「出汁」は昆布・かつを・いりこから取っています！！

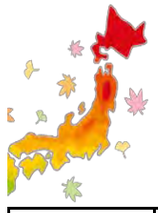
「體に優しい」清風カレー・ご賞味下さい！！

お米は「金芽米」を使用しています。

メニュー	11/16（月）	11/17（火）	11/18（水）	11/19（木）	11/20（金）	11/21（土）
ランチ（日替り）	とんかつ 味噌ソース ●小麦 ●卵 ●乳 1143 kcal 食塩 4.5g	鶏の唐揚げタルタルソース ●小麦 ●卵 ●乳 836 kcal 食塩 3.8 g	グリルチキンとコロッケ ●小麦 ●卵 ●乳 787 kcal 食塩 3.5g	鶏の甘酢あんかけ ●小麦 ●卵 807 kcal 食塩 4.0 g	ハンバーグデミソース ●小麦 ●卵 ●乳 795 kcal 食塩 4.2 g	豚ヘレーロカツ ●小麦 ●卵 ●乳 845 kcal 食塩 3.4g
丼（日替り）	回鍋肉丼 ●小麦 759 kcal 食塩 3.6g	スタミナ丼 ●小麦 827 kcal 食塩 4.7g	ソースカツ丼 ●小麦 ●卵 ●乳 814 kcal 食塩 3.6g	親子丼 ●小麦 ●卵 664 kcal 食塩 4.7g	味噌カツ丼 ●小麦 ●卵 ●乳 798 kcal 食塩 3.5g	塩ダレ豚丼 ●小麦 712 kcal 食塩 3.2g
カレー（日替り）			手仕込みルーの清風カレー ●小麦 ●乳 773 kcal 食塩 3.3g		手仕込みルーの清風カレー ●小麦 ●乳 773 kcal 食塩 3.3g	手仕込みルーの清風カレー ●小麦 ●乳 773 kcal 食塩 3.3g
ラーメン（日替り）	清風ラーメン ●小麦 ●卵 ●乳 476 kcal 食塩 3.2g	ジャージャー麺 ●小麦 474 kcal 食塩 4.5g	清風ラーメン ●小麦 ●卵 ●乳 476 kcal 食塩 3.2g	豆乳豚骨ラーメン ●小麦 ●卵 486 kcal 食塩 2.3g	清風ラーメン ●小麦 ●卵 ●乳 476 kcal 食塩 3.2g	豆乳豚骨ラーメン ●小麦 ●卵 486 kcal 食塩 2.3g
うどん（日替り）	きつねうどん ●小麦 ●卵 362 kcal 食塩 2.9g	肉うどん ●小麦 ●卵 407 kcal 食塩 3.7g	ちくわ天うどん ●小麦 ●卵 474 kcal 食塩 4.5g	温卵うどん ●小麦 ●卵 425 kcal 食塩 3.8g	きつねうどん ●小麦 ●卵 362 kcal 食塩 2.9g	肉うどん ●小麦 ●卵 407 kcal 食塩 3.7g

※「豆乳豚骨ラーメン」には、大豆が含まれています。●：該当する特定原材料（表示義務品目）

アイス自販機 利用学年	中3	高1	高2	高3	中1
日(曜)	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)



清風中学校・高等学校　様
週間メニュー表(食堂カウンターメニュー)

「出し」は昆布・かつを・いりこから取っています！！

11/9（月）　～　11/14（土）

「體に優しい」清風カレー・ご賞味下さい！！ お米は「金芽米」を使用しています。

	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
	月	火	水	木	金	土
ランチ 日替り	ロコモコランチ（ハンバーグ）	豚ヘレ一口カツ	鶏唐揚げ	とんかつ味噌ソース	ミンチカツ	グリルチキンとコロッケ
	エネルギー 857kcal 食塩 4.1ｇ	エネルギー 845kcal 食塩 3.4g	エネルギー 806kcal 食塩 2.8ｇ	エネルギー 1143kcal 食塩 4.5g	エネルギー 845kcal 食塩 4.1g	エネルギー 787kcal 食塩 3.5ｇ
丼 日替り	かき揚げ丼	麻婆丼	ジャージャー丼	回鍋肉丼	スタミナ丼	焼肉丼
	エネルギー 586kcal 食塩 4.1g	エネルギー 649kcal 食塩 3.1g	エネルギー 835kcal 食塩 3.7g	エネルギー 759kcal 食塩 3.6g	エネルギー 827kcal 食塩 4.7g	エネルギー 744kcal 食塩 4.7g
カレー 日替り	手仕込みルーの清風カレー	手仕込みルーの清風カレー	手仕込みルーの清風カレー	手仕込みルーの清風カレー	手仕込みルーの清風カレー	手仕込みルーの清風カレー
	エネルギー 773kcal 食塩 3.3g	エネルギー 773kcal 食塩 3.3g	エネルギー 773kcal 食塩 3.3g	エネルギー 773kcal 食塩 3.3g	エネルギー 773kcal 食塩 3.3g	エネルギー 773kcal 食塩 3.3g
ラーメン 日替り	清風ラーメン	味噌ラーメン	清風ラーメン	豆乳豚骨ラーメン	清風ラーメン	豆乳豚骨ラーメン
	エネルギー 476kcal 食塩 3.2g	エネルギー 487kcal 食塩 2.7g	エネルギー 476kcal 食塩 3.2g	エネルギー 486kcal 食塩 2.3g	エネルギー 476kcal 食塩 3.2g	エネルギー 486kcal 食塩 2.3g
うどん 日替り	きつねうどん	肉うどん	ちくわ天うどん	温卵うどん	きつねうどん	肉うどん
	エネルギー 362kcal 食塩 2.9g	エネルギー 407kcal 食塩 3.7g	エネルギー 474kcal 食塩 4.5g	エネルギー 425kcal 食塩 3.8g	エネルギー 362kcal 食塩 2.9g	エネルギー 407kcal 食塩 3.7g

※各限定数のメニューもございます。売り切れの際はご容赦願います。

お願い：食材の都合にてメニューを変更する場合がございます。悪しからずご了承願います

アイス自販機利用学年	高1	中3	高2	中1	中2
日(曜)	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)