



# 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)

10/19 (月) ~ 10/24 (土)

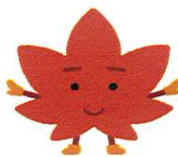
お米は「金芽米」を使用しています！！ お米本来の旨みと栄養成分が豊富です

|             | 2026/10/19               | 2026/10/20               | 2026/10/21               | 2026/10/22               | 2026/10/23                | 2026/10/24               |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
|             | 月                        | 火                        | 水                        | 木                        | 金                         | 土                        |
| ランチ<br>日替り  | 休止<br>(テスト期間中のため)        | 休止<br>(テスト期間中のため)        | 豚ヘル<br>一口カツ              | ロコモコ                     | トンカツ                      | 鶏唐揚げ                     |
|             |                          |                          | エネルギー 845kcal<br>食塩 3.4g | エネルギー 837kcal<br>食塩 3.7g | エネルギー 1137kcal<br>食塩 4.3g | エネルギー 806kcal<br>食塩 2.8g |
| 丼<br>日替り    | 唐揚げカレー                   | 豚の塩ダシ丼                   | 親子丼                      | 豚キムチ丼                    | 回鍋肉丼                      | みそかつ丼                    |
|             | エネルギー 891kcal<br>食塩 4.2g | エネルギー 674kcal<br>食塩 3.2g | エネルギー 664kcal<br>食塩 4.7g | エネルギー 682kcal<br>食塩 3.4g | エネルギー 759kcal<br>食塩 3.6g  | エネルギー 798kcal<br>食塩 3.5g |
| カレー<br>日替り  | 休止<br>(テスト期間中のため)        | 休止<br>(テスト期間中のため)        | ビーフカレー                   | ビーフカレー                   | ビーフカレー                    | ビーフカレー                   |
|             |                          |                          | エネルギー 793kcal<br>食塩 3.5g | エネルギー 793kcal<br>食塩 3.5g | エネルギー 793kcal<br>食塩 3.5g  | エネルギー 793kcal<br>食塩 3.5g |
| ラーメン<br>日替り | 清風ラーメン                   | 豆乳豚骨<br>ラーメン             | 清風ラーメン                   | チャーシュー麺                  | 味噌<br>ラーメン                | 清風ラーメン                   |
|             | エネルギー 476kcal<br>食塩 3.2g | エネルギー 486kcal<br>食塩 2.3g | エネルギー 476kcal<br>食塩 3.2g | エネルギー 506kcal<br>食塩 2.9g | エネルギー 487kcal<br>食塩 2.7g  | エネルギー 476kcal<br>食塩 3.2g |
| うどん<br>日替り  | 休止<br>(テスト期間中のため)        | 休止<br>(テスト期間中のため)        | きつねうどん                   | 肉うどん                     | はいからうどん<br>(天かす・わかめ)      | ちくわ天<br>うどん              |
|             |                          |                          | エネルギー 362kcal<br>食塩 2.9g | エネルギー 407kcal<br>食塩 3.7g | エネルギー 366kcal<br>食塩 2.0g  | エネルギー 474kcal<br>食塩 4.5g |

※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<br>利用学年 |          |          | 高1       | 中3       | 高2       |
| 日曜             | 10/19(月) | 10/20(火) | 10/21(水) | 10/22(木) | 10/23(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)

10/12(月) ~ 10/17(土)

お米が[金芽米]に変わりました！！ お米本来の旨みと栄養成分が豊富です

|             | 10月12日 | 10月13日                   | 10月14日                   | 10月15日                   | 10月16日 | 10月17日 |
|-------------|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------|--------|
|             | 月      | 火                        | 水                        | 木                        | 金      | 土      |
| ランチ<br>日替り  | 休み(祭日) | 豚生姜焼き風                   | チキンカツ                    | 鶏唐揚げ<br>タルタルソース          | 休み     | 休み     |
|             |        | エネルギー 774kcal<br>食塩 3.0g | エネルギー 584kcal<br>食塩 3.0g | エネルギー 586kcal<br>食塩 3.8g |        |        |
| 丼<br>日替り    | 休み(祭日) | 唐揚げマヨ丼                   | 麻婆丼                      | 豚の塩ダレ丼                   | 休み     | 休み     |
|             |        | エネルギー 504kcal<br>食塩 3.4g | エネルギー 459kcal<br>食塩 3.1g | エネルギー 412kcal<br>食塩 3.2g |        |        |
| カレー<br>日替り  | 休み(祭日) | ビーフカレー                   | ビーフカレー                   | ビーフカレー                   | 休み     | 休み     |
|             |        | エネルギー 673kcal<br>食塩 3.5g | エネルギー 673kcal<br>食塩 3.5g | エネルギー 673kcal<br>食塩 3.5g |        |        |
| ラーメン<br>日替り | 休み(祭日) | 清風ラーメン                   | 揚げ麺の<br>あんかけ             | 味噌<br>ラーメン               | 休み     | 休み     |
|             |        | エネルギー 392kcal<br>食塩 3.2g | エネルギー 397kcal<br>食塩 3.7g | エネルギー 407kcal<br>食塩 2.7g |        |        |
| うどん<br>日替り  | 休み(祭日) | きつねうどん                   | かき揚げうどん                  | カレーうどん                   | 休み     | 休み     |
|             |        | エネルギー 362kcal<br>食塩 2.9g | エネルギー 451kcal<br>食塩 2.4g | エネルギー 522kcal<br>食塩 4.2g |        |        |

※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