



清風中学校・高等学校 様
週間×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！！

10/26(月) ～ 10/31(土)

お米は「金芽米」を使用しています！！是非ご賞味下さい！！

	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
	月	火	水	木	金	土
日替り ランチ	やわらか 鶏天	豚生姜焼き風	ロコモコランチ (ハンバーグ)	チキン南蛮	みそかつ丼	鯖の塩焼きと 野菜ロール
	エネルギー 721kcal 食塩 2.7g	エネルギー 1024kcal 食塩 3.0g	エネルギー 857kcal 食塩 4.1g	エネルギー 834kcal 食塩 3.0g	エネルギー 798kcal 食塩 3.5g	エネルギー 715kcal 食塩 3.3g
日替り 丼	スタミナ丼	焼鳥丼	麻婆丼	焼肉 とろろ丼	エビチリ丼	親子丼
	エネルギー 827kcal 食塩 4.7g	エネルギー 685kcal 食塩 3.1g	エネルギー 649kcal 食塩 3.1g	エネルギー 816kcal 食塩 4.3g	エネルギー 792kcal 食塩 3.4g	エネルギー 664kcal 食塩 4.7g
日替り カレー	ビーフカレー	ビーフカレー	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 食塩 3.5g	エネルギー 793kcal 食塩 3.5g	エネルギー 793kcal 食塩 3.5g	エネルギー 793kcal 食塩 3.5g	エネルギー 793kcal 食塩 3.5g	エネルギー 793kcal 食塩 3.5g
日替り ラーメン	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
日替り うどん	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3	中1	中2	中3	高1
日(曜)	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(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)

10/19 (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 日替り	休止 (テスト期間中のため)	休止 (テスト期間中のため)	豚ヘル 一口カツ	ロコモコ	トンカツ	鶏唐揚げ
			エネルギー 845kcal 食塩 3.4g	エネルギー 837kcal 食塩 3.7g	エネルギー 1137kcal 食塩 4.3g	エネルギー 806kcal 食塩 2.8g
丼 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 食塩 4.2g	エネルギー 674kcal 食塩 3.2g	エネルギー 664kcal 食塩 4.7g	エネルギー 682kcal 食塩 3.4g	エネルギー 759kcal 食塩 3.6g	エネルギー 798kcal 食塩 3.5g
カレー 日替り	休止 (テスト期間中のため)	休止 (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 食塩 3.5g	エネルギー 793kcal 食塩 3.5g	エネルギー 793kcal 食塩 3.5g	エネルギー 793kcal 食塩 3.5g
ラーメン 日替り	清風ラーメン	豆乳豚骨 ラーメン	清風ラーメン	チャーシュー麺	味噌 ラーメン	清風ラーメン
	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 506kcal 食塩 2.9g	エネルギー 487kcal 食塩 2.7g	エネルギー 476kcal 食塩 3.2g
うどん 日替り	休止 (テスト期間中のため)	休止 (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 (天かす・わかめ)	ちくわ天 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 366kcal 食塩 2.0g	エネルギー 474kcal 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 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)