参考

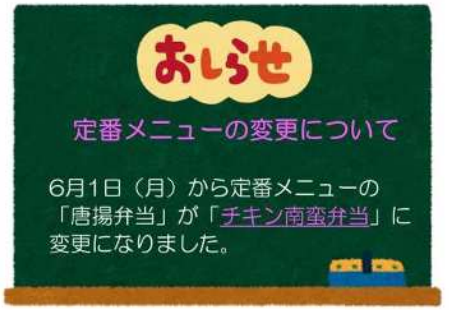
2026年6月　琴ノ浦高等学校　メニュー表

	月	火	水	木	金
	1 	2 	3 	4 	5 
メニュー名	牛カルビ弁当	おろし得天丼	ポップコーンシュリンプ弁当	豚焼肉弁当	白身フライ＆コロッケ弁当
アレルギー	小麦	小麦・卵・えび	小麦・卵・乳・えび	小麦	小麦・卵・乳
使用量	ライス 180ｇ	ライス 240ｇ	ライス 180ｇ	ライス 180ｇ	ライス 180ｇ
	金胡麻 0.5ｇ	伸ばしエビ 1尾	高菜油炒め 10ｇ	金胡麻 0.5ｇ	高菜油炒め 10ｇ
	いんげん 2本	ロング竹輪 0.5ケ	ポップコーンシュリンプ 4ケ	味付き豚バラスライス 80ｇ	白身魚フライ 1枚
	焼肉用牛肉 40ｇ	あおさ粉 0.05ｇ	たまごタルタル 10ｇ	玉ねぎ 40ｇ	コロッケ 1ケ
	玉ねぎ 20ｇ	いか切身 1ケ	エクアドルブロッコリー 1ケ	焼肉のたれ 20CC	冷凍厚焼玉子 1切
	焼肉のたれ 10CC	いんげん 2本	ポテトサラダ 16ｇ	金胡麻 0.5ｇ	きんぴらごぼう 10ｇ
	金胡麻 0.25ｇ	ごぼう 16ｇ	冷凍厚焼玉子 1切	スパゲティ 30ｇ	スパゲティ 30ｇ
	ハッシュポテトコイン 2ケ	弁当海苔 0.5枚	スパゲティ 30ｇ	浅しば漬 7ｇ	浅しば漬 7ｇ
	スパゲティ 30ｇ	冷凍おろし大根 20ｇ	浅しば漬 7ｇ		マヨしょうゆ 1袋
	浅しば漬 7ｇ	千切紅しょうが 5ｇ			オリジナルソース 1袋

	月	火	水	木	金
	22 	23 	24 	25 	26 
メニュー名	白身フライ＆コロッケ弁当	アジフライ＆煮物弁当	しょうが焼＆えびコロ弁当	ポップコーンシュリンプ弁当	ひとくちソースチキンかつ弁当
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳
使用量	ライス 180ｇ	ライス 180ｇ	ライス 180ｇ	ライス 180ｇ	ライス 180ｇ
	高菜油炒め 10ｇ	金胡麻 0.5ｇ	金胡麻 0.5ｇ	高菜油炒め 10ｇ	高菜油炒め 10ｇ
	白身魚フライ 1枚	冷凍厚焼玉子 1切	えびふらい 1尾	ポップコーンシュリンプ 4ケ	辛子明太子 1切
	コロッケ 1ケ	アジフライ 1枚	コロッケ 1ケ	たまごタルタル 10ｇ	冷凍カット鶏ムネ肉 2ケ
	冷凍厚焼玉子 1切	たまごタルタル 15ｇ	たまごタルタル 5ｇ	エクアドルブロッコリー 1ケ	カツ揚げ職人 14ｇ
	きんぴらごぼう 10ｇ	スパゲティ 30ｇ	味付き豚バラスライス 30ｇ	ポテトサラダ 16ｇ	ロングライフ(C)和生 中日 20ｇ
	スパゲティ 30ｇ	丼つゆ 9CC	玉ねぎ 15ｇ	冷凍厚焼玉子 1切	ポテトサラダ 16ｇ
	浅しば漬 7ｇ	水 45CC	しょうが焼のたれ 15CC	スパゲティ 30ｇ	スパゲティ 30ｇ
	マヨしょうゆ 1袋	上白糖 1ｇ	トッピング生姜 2.5ｇ	浅しば漬 7ｇ	ソースかつ丼のたれ 20ｇ
	オリジナルソース 1袋	ごぼう 8ｇ	エクアドルブロッコリー 1ケ		浅しば漬 7ｇ
		煮物キット 0.1袋	スパゲティ 30ｇ		
		いんげん 2/3本			
		浅しば漬 7ｇ			

	8	9	10	11	12
					
メニュー名	アジフライ＆煮物弁当	サワラ黒酢あんかけ弁当	ナポリタン弁当	白身フライ＆明太高菜弁当	しょうがのっけ弁当
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵	小麦・卵・乳	小麦・卵	小麦・卵・乳
使用量	ライス 180ｇ	ライス 180ｇ	スパゲティ 160ｇ	ライス 180ｇ	ライス 240ｇ
	金胡麻 0.5ｇ	金胡麻 0.5ｇ	ナポリタンソース 30CC	高菜油炒め 10ｇ	錦糸たまご 10ｇ
	冷凍厚焼玉子 1切	サワラ粉付 3枚	ピーマン 5ｇ	辛子明太子 1切	コロッケ 1ケ
	アジフライ 1枚	玉ねぎ 20ｇ	パプリカ（赤） 3ｇ	白身魚フライ 1枚	味付き豚バラスライス 40ｇ
	たまごタルタル 15ｇ	揚げなす乱切り 2ケ	コロッケ 1ケ	きんぴらごぼう 10ｇ	玉ねぎ 20ｇ
	スパゲティ 30ｇ	黒酢あんかけ 20CC	ウインナーソーセージ 0.5本	冷凍厚焼玉子 1切	しょうが焼のたれ 20CC
	丼つゆ 9CC	パプリカ 2ｇ	冷凍厚焼玉子 1切	エクアドルブロッコリー 1ケ	トッピング生姜 5ｇ
	水 45CC	ピーマン 2ｇ	エクアドルブロッコリー 1ケ	スパゲティ 30ｇ	エクアドルブロッコリー 1ケ
	上白糖 1ｇ	スパゲティ 30ｇ	ポテトサラダ 16ｇ	浅しば漬 7ｇ	
	ごぼう 8ｇ	エクアドルブロッコリー 1ケ		マヨしょうゆ 1袋	
	煮物キット 0.1袋	浅しば漬 7ｇ			
	いんげん 2/3本				
	浅しば漬 7ｇ				

	29	30
メニュー名		
アレルギー		
使用量	休み	休み



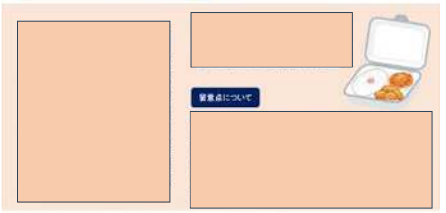
	15	16	17	18	19
					
メニュー名	サワラ黒酢あんかけ弁当	牛カルビ弁当	とり天黒酢＆しょうが焼弁当	休み	豚なす炒め弁当
アレルギー	小麦・卵	小麦	小麦・卵・乳		小麦
使用量	ライス 180ｇ	ライス 180ｇ	ライス 180ｇ		ライス 180ｇ
	金胡麻 0.5ｇ	金胡麻 0.5ｇ	金胡麻 0.5ｇ		金胡麻 0.5ｇ
	サワラ粉付 3枚	いんげん 2本	カット鶏肉 1.5ｇ		味付き豚バラスライス 40ｇ
	玉ねぎ 20ｇ	焼肉用牛肉 40ｇ	玉ねぎ 20ｇ		揚げなす乱切り 10ケ
	揚げなす乱切り 2ケ	玉ねぎ 20ｇ	人参 10ｇ		玉ねぎ 20ｇ
	黒酢あんかけ 20CC	焼肉のたれ 10CC	いんげん 1本		焼肉のたれ 15CC
	パプリカ 2ｇ	金胡麻 0.25ｇ	黒酢あんかけ 15CC		パプリカ 2ｇ
	ピーマン 2ｇ	ハッシュポテトコイン 2ケ	味付き豚バラスライス 30ｇ		ピーマン 2ｇ
	スパゲティ 30ｇ	スパゲティ 30ｇ	玉ねぎ 15ｇ		スパゲティ 30ｇ
	エクアドルブロッコリー 1ケ	浅しば漬 7ｇ	しょうが焼のたれ 15CC		浅しば漬 7ｇ
	浅しば漬 7ｇ		トッピング生姜 2.5ｇ		
			スパゲティ 30ｇ		
			浅しば漬 7ｇ		

	毎日の定番①	毎日の定番②
		
メニュー名	野菜炒め弁当	チキン南蛮弁当
アレルギー	小麦　乳　卵	小麦　乳　卵
使用量	ライス 180g	ライス 180ｇ
	金胡麻 0.5ｇ	金胡麻 0.5ｇ
	豚ロース 25ｇ	スパゲティ 30ｇ
	キャベツ 60ｇ	チキン南蛮 1枚
	玉ねぎ 20ｇ	黒酢あんかけ 20CC
	人参 5ｇ	たまごタルタル 40ｇ
	もやし 20ｇ	
	揚げナス 1ケ	
	野菜炒めのタレ 15cc	
	パプリカ 1ｇ	
	ピーマン 1ｇ	
	唐揚 1ケ	
	浅しば漬 7ｇ	

栄養価平均
エネルギー　675kcal
たんぱく質　17.9g
脂　質　24.3g
炭水化物　97.5g



ご登録がお済みでない方はこちら！



参考

2026年10月

琴ノ浦高等学校　メニュー表

	月	火	水	木	金
				1 	2 
メニュー名				タルタル＆ソースチキンかつ弁当	とり竜田＆なすの黒酢あんかけ弁当
アレルギー				小麦・卵・乳	小麦・卵・乳
使用量				ライス 180g 高菜油炒め 10g 冷凍カット豚ムネ肉 2ケ カツ揚げ職人 6g カツ揚げ職人 8g ロングライフパン粉 20g たまごタルタル 10g エクアドルブロッコリー 1ケ きんぴらごぼう 10g スパゲティ 30g 浅しば漬 10g オリジナルソース 1袋	ライス 180g 金胡麻 0.5g カット鶏肉 2ケ 玉ねぎ 10g 揚げなす乱切り 4ケ 冷凍レンコン 1枚 黒酢あんかけ 20CC パプリカ 3g ピーマン 5g スパゲティ 30g 浅しば漬 10g
	5 	6 	7 	8	9
メニュー名	唐揚＆しゅうまい弁当	サワラ黒酢あんかけ弁当	得チキン南蛮弁当		
アレルギー	小麦・乳	小麦・卵	小麦・卵・乳		
使用量	ライス 180g 金胡麻 0.5g スパゲティ 30g カット鶏肉 2ケ 唐揚粉 15.4g 冷凍贅沢焼売 2ケ エクアドルブロッコリー 1ケ 浅しば漬 10g からし 1袋	ライス 180g 金胡麻 0.5g サワラ粉付 3枚 玉ねぎ 20g 揚げなす乱切り 2ケ エクアドルブロッコリー 2ケ 黒酢あんかけ 20CC スパゲティ 30g 浅しば漬 10g	ライス 180g 金胡麻 0.5g チキン南蛮ミニ 1枚 黒酢あんかけ 10CC たまごタルタル 20g 揚げなす乱切り 2ケ のり弁当のたれ 3CC 冷凍厚焼玉子 1切 エクアドルブロッコリー 1ケ スパゲティ 30g 浅しば漬 10g	休み	休み
	12	13	14	15	16 
メニュー名					ミックス弁当
アレルギー					小麦・卵・乳
使用量	休み	休み	休み	休み	ライス 180g 金胡麻 0.5g ワインナーソーセージ 0.5本 コロッケ 1ケ 冷凍厚焼玉子 1切 ポテトサラダ 16g ロング竹輪 0.5本 あおさ粉 0.05g カット鶏肉 1ケ 唐揚粉 7.7g スパゲティ 30g 浅しば漬 10g オリジナルソース 1袋

	月	火	水	木	金
	19 	20 	21 	22 	23 
メニュー名	得豚しょうが焼弁当	とり竜田＆なすの黒酢あんかけ弁当	唐揚＆しゅうまい弁当	アジフライ＆煮物弁当	えびフライとじ弁当
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・えび
使用量	ライス 180g 金胡麻 0.5g 味付き豚バラスライス 40g 玉ねぎ 20g しょうが焼のたれ 20CC トッピング生姜 5g ウインナーソーセージ 0.5本 ポテトサラダ 16g エクアドルブロッコリー 1ケ スパゲティ 30g 浅しば漬 10g	ライス 180g 金胡麻 0.5g カット鶏肉 2ケ 玉ねぎ 10g 揚げなす乱切り 4ケ 冷凍レンコン 1枚 黒酢あんかけ 20CC パプリカ 3g ピーマン 5g スパゲティ 30g 浅しば漬 10g	ライス 180g 金胡麻 0.5g スパゲティ 30g カット鶏肉 2ケ 唐揚粉 15.4g 冷凍贅沢焼売 2ケ エクアドルブロッコリー 1ケ 浅しば漬 10g からし 1袋	ライス 180g 高菜油炒め 10g 冷凍厚焼玉子 1切 アジフライ 1枚 たまごタルタル 15g スパゲティ 30g 丼つゆ 9CC 水 45CC 上白糖 1g ごぼう 8g 煮物キット 0.1袋 いんげん 1/3本 浅しば漬 10g	ライス 240g えびふらい 2尾 玉ねぎ 20g 丼つゆ 25CC 水 75CC ネッカ卵 1ケ 千切紅しょうが 5g 七味(小袋) 1袋
	26 	27 	28 	29 	30 
メニュー名	かきあげ＆しょうが焼弁当	秋幕の内弁当	サワラ黒酢あんかけ弁当	ミックス弁当	アジフライ＆煮物弁当
アレルギー	小麦・卵	小麦・卵・乳	小麦・卵	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳
使用量	ライス 240g 弁当海苔 0.5枚 ロング竹輪 0.5ケ あおさ粉 0.05g 野菜かき揚げ 1ケ のり弁当のたれ 3CC 味付き豚バラスライス 30g 玉ねぎ 15g しょうが焼のたれ 15CC トッピング生姜 5g	ライス 180g 金胡麻 0.5g ロング竹輪 0.5ケ あおさ粉 0.05g さんま粉付き 1枚 冷凍さつま芋スライス 1枚 丼つゆ 9CC 水 45CC 上白糖 1g ごぼう 8g 煮物キット 0.1袋 いんげん 2/3本 ミートボール 2ケ 黒酢あんかけ 6CC 浅しば漬 10g 天つゆ13 1袋	ライス 180g 金胡麻 0.5g 玉ねぎ 20g 揚げなす乱切り 2ケ 冷凍厚焼玉子 1切 エクアドルブロッコリー 2ケ 黒酢あんかけ 20CC スパゲティ 30g 浅しば漬 10g	ライス 180g 金胡麻 0.5g ワインナーソーセージ 0.5本 コロッケ 1ケ 冷凍厚焼玉子 1切 ポテトサラダ 16g ロング竹輪 0.5本 あおさ粉 0.05g カット鶏肉 1ケ 唐揚粉 7.7g スパゲティ 30g 浅しば漬 10g オリジナルソース 1袋	ライス 180g 高菜油炒め 10g 冷凍厚焼玉子 1切 アジフライ 1枚 たまごタルタル 15g スパゲティ 30g 丼つゆ 9CC 水 45CC 上白糖 1g ごぼう 8g 煮物キット 0.1袋 浅しば漬 10g

	毎日の定番① 	毎日の定番② 
メニュー名	野菜炒め弁当	唐揚＆シュリンプ弁当
アレルギー	小麦　乳　卵	小麦・卵・乳・えび
使用量	ライス 180g 金胡麻 0.5g 豚ロース 25g キャベツ 60g 玉ねぎ 20g 人参 5g もやし 20g 揚げナス 1ケ 野菜炒めのタレ 15cc パプリカ 1g ピーマン 1g 唐揚 1ケ 浅しば漬 7g	ライス 180g 金胡麻 0.5g スパゲティ 30g カット鶏肉 2ケ 唐揚粉 15.4g ポップコーンシュリンプ 2尾 たまごタルタル 5g ポテトサラダ 16g エクアドルブロッコリー 1ケ 浅しば漬 10g



ご登録がお済みでない方はこちら！