6月分献立

※　仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承下さいませ。

日付		朝食	昼食		夕食		行事
			A	B	A	B	
1	木	ご飯(さけ) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 卯の花 豆ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾘﾊﾟﾘｸﾞﾙﾒ 味噌汁(豆腐･揚) 810kcal	ご飯 鶏の唐揚げ ﾐｯｸｽ野菜 ﾊﾟｲﾝ缶 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 987kcal	鮭ご飯 肉うどん ﾐｯｸｽ野菜 ﾊﾟｲﾝ缶 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 930kcal	ご飯 ｴﾋﾞｶﾂ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 春雨のﾏﾖ和え 味噌汁(大根･葱) 牛乳 1039kcal	ご飯 鶏じゃが ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 春雨のﾏﾖ和え 味噌汁(大根･葱) 牛乳 969kcal	中間考査②
2	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ)　牛乳 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ ﾐｯｸｽ野菜(ｺｰﾙｽﾛｰ) ｽｰﾌﾟ(玉葱･ﾍﾞｰｺﾝ) 810kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾃﾞﾐｿｰｽ) ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｺﾛｯｹ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ･人参) 1063kcal	親子丼 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｺﾛｯｹ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ･人参) 810kcal	ご飯 鯖の南蛮漬け ｺｰﾙｽﾛｰ ほうれん草のｺﾞﾏ和え ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 833kcal	ご飯 豚のにんにく醤油炒め ｺｰﾙｽﾛｰ ほうれん草のｺﾞﾏ和え ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 818kcal	中間考査③
3	土	ご飯(たらこ) ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ ｷﾝﾋﾟﾗﾚﾝｺﾝ ほうれん草ｵﾑﾚﾂ うぐいす豆 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾜｶﾒ) 942kcal	ご飯 鰤の照焼き ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ みつ豆 味噌汁(ﾜｶﾒ･葱) 999kcal	ゆかりご飯 豚骨ﾗｰﾒﾝ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ みつ豆 833kcal	ご飯 ｽﾀﾐﾅちゃんこ風 ｺｰﾙｽﾛｰ ｶﾚｰｺﾛｯｹ ｽｰﾌﾟ(菜の花･人参) 牛乳 1148kcal	ご飯 鶏肉のﾄﾏﾄﾎﾟﾝ酢 ｺｰﾙｽﾛｰ 黄桃缶 ｽｰﾌﾟ(菜の花･人参) 牛乳 1079kcal	
4	日	ご飯(かつお) ﾁｷﾝ西京焼き 大豆と白滝の甘辛煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾅﾑﾙ 味噌汁(ｴﾉｷ･人参) 864kcal	ご飯 鶏の照り煮 ｷｭｰﾌﾞﾏﾖ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) 938kcal	ｵﾑﾗｲｽｺﾛｯｹのせ ﾃﾞﾐｿｰｽ ｷｭｰﾌﾞﾏﾖ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) 955kcal	ご飯 豚ｶﾂ(卸し) ﾐｯｸｽ野菜 生酢 味噌汁(麩･葱) 牛乳 1035kcal	ご飯 ﾌﾟﾙｺｷﾞ ﾐｯｸｽ野菜 生酢 味噌汁(麩･葱) 牛乳 🇰🇷 948kcal	英検1次
5	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ)　牛乳 半熟目玉焼き 焼きそば ﾊﾑとじゃが芋の炒め ﾐｯｸｽ野菜(ｺﾞﾏﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ｺｰﾝ) 934kcal	ご飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 味噌汁(豆腐･葱) 934kcal	豆わかめご飯 かき揚げうどん ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 955kcal	ご飯 ﾎﾟﾃﾄと鶏唐揚の黒胡椒炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ひじき煮 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1035kcal	ｼｭﾘﾝﾌﾟｶﾚｰ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾊｯｼｭﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 948kcal	おかわりﾃﾞｰ
6	火	ご飯(おかか) 鯖の塩焼き 春雨中華ｻﾗﾀﾞ 厚焼卵 味まめ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･人参) 886kcal	ご飯 鶏肉のXO醤炒め ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｰﾌﾟ(筍･人参) 762kcal	ｿｰｽｶﾂ丼 ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｰﾌﾟ(筍･人参) 954kcal	ご飯 ﾆﾗ豚 ｷｭｰﾌﾞﾏﾖ 大学芋 味噌汁(大根･揚) 牛乳 1016kcal	ご飯 お好み焼き ｷｭｰﾌﾞﾏﾖ 大学芋 味噌汁(大根･揚) 牛乳 1151kcal	
7	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ｲﾁｺﾞ)　牛乳 ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(和風ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(人参･筍) 921kcal	ご飯 唐揚の香味ｿｰｽ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾆﾒﾝﾁｶﾂ 味噌汁(白菜･葱) 1078kcal	ひじきご飯 東池袋中華そば ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾆﾒﾝﾁｶﾂ 1093kcal	ご飯 ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 菜の花和え ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 🇨🇳 784kcal	ご飯 ごま味噌炒め肉豆腐 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 菜の花和え ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1010kcal	
8	木	ご飯(たまご) 鶏の照焼き 根菜青菜 卵ｻﾗﾀﾞ 五目煮豆 味噌汁(豆腐･葱) 903kcal	ご飯 手作り唐揚げ ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾓﾔｼ) 897kcal	ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾓﾔｼ) 958kcal	ご飯 八宝菜 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾛｯｹ 味噌汁(卵･ﾆﾗ) 牛乳 🇨🇳 1084kcal	ご飯 麻婆豆腐 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾛｯｹ 味噌汁(卵･ﾆﾗ) 牛乳 1075kcal	
9	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　牛乳 ﾌｨｯｼｭｿｰｾｰｼﾞ ｷｬﾍﾞﾂと卵ｿﾃｰ ﾐｯｸｽ野菜(青じそﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(白菜･ｺｰﾝ) 912kcal	ご飯 鮭のﾏﾖ焼き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 切干大根 味噌汁(麩･葱) 949kcal	わかめご飯 月見うどん ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ 847kcal	ご飯 牛肉ともやしのﾋﾟﾘ辛炒め ｺｰﾙｽﾛｰ ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ ｽｰﾌﾟ(菜の花･ｺｰﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 879kcal	ご飯 豚肉と大根煮 ｺｰﾙｽﾛｰ ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ ｽｰﾌﾟ(菜の花･ｺｰﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1012kcal	防災教室 （竜高校）
10	土	ご飯(味付のり) 納豆 温泉卵 ﾋﾞｰﾌﾝ炒め 餃子 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･揚) 815kcal	ご飯 牛肉の四川炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 ｽｰﾌﾟ(玉葱･人参) 🇨🇳 769kcal	旨塩ﾋﾚｶﾂ丼 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 ｽｰﾌﾟ(玉葱･人参) 777kcal	ご飯 ｺﾛｯｹ＆春巻き ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 牛乳 1044kcal	ﾊﾔｼﾗｲｽ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 牛乳 963.kcal	
11	日	ご飯(さけ) 黒酢肉団子 ｲﾝｹﾞﾝの和え物 ｺｰﾝ春雨ｻﾗﾀﾞ 生酢 味噌汁(ｴﾉｷ･人参) 923kcal	ご飯 ﾋﾞｰﾌｶﾂ(卸し) ｷｭｰﾌﾞﾏﾖ 杏仁ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(豆腐･葱) 936kcal	鮭ご飯 味噌ﾗｰﾒﾝ ｷｭｰﾌﾞﾏﾖ 杏仁ﾌﾙｰﾂ 904kcal	ご飯 鶏肉と卵のさっぱり炒め ﾐｯｸｽ野菜 目玉焼きﾌﾗｲﾊｰﾌ ｽｰﾌﾟ(筍･葱) 牛乳 1006kcal	ご飯 豚肉と厚揚のｷﾑﾁ炒め ﾐｯｸｽ野菜 目玉焼きﾌﾗｲﾊｰﾌ ｽｰﾌﾟ(筍･葱) 牛乳 1006kcal	
12	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ)　牛乳 ｵﾑﾚﾂ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ 卵ｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(中華ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(白菜･ｺｰﾝ) 913kcal	ご飯 鶏のﾊﾞｼﾞﾙ焼き ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ﾆﾗ) 976kcal	ﾋﾟﾘ辛炒飯 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ﾆﾗ) 733kcal	ご飯 豚肉のｶﾝﾄﾘｰｽﾀｲﾙ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾟﾁ芋 味噌汁(大根･揚) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 936kcal	ご飯 牛肉とﾚﾝｺﾝのﾋﾟﾘ辛炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾟﾁ芋 味噌汁(大根･揚) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 911kcal	
13	火	ご飯(たらこ) 鰤の照焼き 刻昆布の炒め煮 ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ 蒸し鶏ｻﾞｰｻｲ 味噌汁(ﾓﾔｼ･人参) 901kcal	ご飯 豚肉のにんにく味噌炒め ｺｰﾙｽﾛｰ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･ｴﾉｷ) 806kcal	ゆかりご飯 たぬきそば ｺｰﾙｽﾛｰ 南瓜ｺﾛｯｹ 1145kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ＆のびﾁｰﾒﾝﾁ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾂﾅ和え ｽｰﾌﾟ(卵･葱) 牛乳 1084kcal	ご飯 旨塩焼肉 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾂﾅ和え ｽｰﾌﾟ(卵･葱) 牛乳 836kcal	大学･専門学校説明会
14	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ)　牛乳 ﾁｷﾝ西京焼き ゆで卵 ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ ﾐｯｸｽ野菜(ﾏﾖﾈｰｽﾞ) ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 940kcal	ご飯 牛肉の焼肉風炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｴﾋﾞｶﾂ(ﾐﾆ) 味噌汁(麩･葱) 860kcal	秋刀魚の蒲焼 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｴﾋﾞｶﾂ(ﾐﾆ) 味噌汁(麩･葱) 852kcal	ご飯 油淋鶏 ｷｭｰﾌﾞﾏﾖ ｵﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 🇨🇳 1067kcal	ﾁｷﾝｶﾚｰ ｷﾞｭｰﾌﾞﾏﾖ ｵﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1021kcal	おかわりﾃﾞｰ
15	木	ご飯(かつお) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 卵ｻﾗﾀﾞ ちぎり揚げ ﾊﾟﾘﾊﾟﾘｸﾞﾙﾒ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･人参) 825kcal	ご飯 手作りかき揚げ ﾐｯｸｽ野菜 黄桃缶 ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 716kcal	豆わかめご飯 ｽﾀﾐﾅにんにくﾗｰﾒﾝ ﾐｯｸｽ野菜 黄桃缶 886kcal	ご飯 ﾒﾝﾁｶﾂ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 蒸鶏とｷｬﾍﾞﾂの和え物 味噌汁(ﾓﾔｼ･ﾆﾗ) 牛乳 1131kcal	ご飯 豚肉と野菜のｻﾑｼﾞｬﾝ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 蒸鶏とｷｬﾍﾞﾂの和え物 味噌汁(ﾓﾔｼ･ﾆﾗ) 牛乳 984kcal	
16	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ)　牛乳 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾊﾑとじゃが芋の炒め ﾐｯｸｽ野菜(ｺﾞﾏﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(白菜･ﾍﾞｰｺﾝ) 809kcal	ご飯 鯖の塩焼き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾆ野菜ｺﾛｯｹ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ･揚) 863kcal	肉炒飯 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾆ野菜ｺﾛｯｹ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ･揚) 843kcal	ご飯 鶏竜田わさび風味野菜あん ｺｰﾙｽﾛｰ 小松菜の和え物 ｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 960kcal	ご飯 豚のﾚﾓﾝ炒め ｺｰﾙｽﾛｰ 小松菜の和え物 ｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 767kcal	英語劇 高校四国総体①

日付			昼食		夕食		行事
			A	B	A	B	
17	土	ご飯(おかか) 甘酢肉団子 ごぼう天煮 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 白菜の和え物 味噌汁(大根･揚) 936kcal	ご飯 厚揚と豚肉の味噌炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾑｶﾂ 味噌汁(卵･葱) 956kcal	ご飯 ｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ ｺｰﾝﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾑｶﾂ 味噌汁(卵･葱) 1061kcal	ご飯 鶏のｶﾞｰﾘｯｸﾍﾟｯﾊﾟｰ焼き ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 牛乳 1150kcal	ご飯 牛肉のｵｲｽﾀｰ炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 牛乳 982kcal	高校四国総体②
18	日	ご飯(たまご) 鰺の照焼き 五目煮豆 ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ 小松菜の和え物 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･ｴﾉｷ) 870kcal	ご飯 唐揚ﾉﾙｳｪｰ風 ｷｭｰﾌﾞﾏﾖ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(玉葱･ﾍﾞｰｺﾝ) 1047kcal	豚ｷﾑﾁﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ丼 ｷｭｰﾌﾞﾏﾖ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(玉葱･ﾍﾞｰｺﾝ) 963kcal	ご飯 鶏の柚子胡椒炒め ﾐｯｸｽ野菜 大学芋 味噌汁(白菜･葱) 牛乳 1054kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ＆ﾌｨｯｼｭﾌﾗｲ ﾐｯｸｽ野菜 大学芋 味噌汁(白菜･葱) 牛乳 1347kcal	高校四国総体③
19	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ)　牛乳 半熟目玉焼き 焼きそば ﾊﾑとじゃが芋の炒め ﾐｯｸｽ野菜(和風ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺﾞﾏ) 865kcal	ご飯 鶏のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾏｻｻﾐｶﾂ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 882kcal	ひじきご飯 瀬戸内ﾚﾓﾝ冷麺 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾏｻｻﾐｶﾂ 1242kcal	ご飯 照焼きﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1017kcal	ご飯 筑前煮 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 917kcal	
20	火	ご飯(のり佃煮) 鶏の照焼き 刻昆布の炒め煮 ﾌｨｯｼｭｿｰｾｰｼﾞﾌﾗｲ ﾅﾑﾙ 味噌汁(人参･ｴﾉｷ) 840kcal	ご飯 ﾐｯｸｽﾌﾗｲ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾐﾙｸ寒天 ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ･人参) 1046kcal	旨辛ｴｽﾆｯｸﾗｲｽ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾐﾙｸ寒天 ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ･人参) 807kcal	ご飯 酢鶏 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ほうれん草の和え物 味噌汁(白菜･人参) 牛乳 1098kcal	ご飯 鯖竜田の野菜あんかけ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ほうれん草の和え物 味噌汁(白菜･人参) 牛乳 952kcal	
21	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ｲﾁｺﾞ)　牛乳 ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ 焼きそば ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(青じそﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･人参) 974kcal	ご飯 ﾑｰｼｰﾛｰ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(厚揚･葱) 🇨🇳 802kcal	ご飯 ﾆﾝﾆｸ芽のﾁﾘｿｰｽ炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(厚揚･葱) 1062kcal	ご飯 ねぎ塩豚ｶﾂ ｷｭｰﾌﾞﾏﾖ 生酢 ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｴﾉｷ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 881kcal	ご飯 野菜そぼろ炒め ｷｭｰﾌﾞﾏﾖ 生酢 ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｴﾉｷ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 841kcal	大学･専門学校説明会
22	木	ご飯(さけ) 納豆 温泉卵 ﾋﾞｰﾌﾝ炒め ｼｭｳﾏｲ 味噌汁(大根･人参) 823kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ＆春巻き ﾐｯｸｽ野菜 洋梨缶 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ･人参) 1042kcal	牛丼 ﾐｯｸｽ野菜 洋梨缶 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ･人参) 851kcal	ご飯 白身ﾌﾗｲ(ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 春雨のﾏﾖ和え ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･ﾓﾔｼ) 牛乳 1043kcal	ご飯 鶏肉と野菜のｶﾞｰﾘｯｸ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 春雨のﾏﾖ和え ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･ﾓﾔｼ) 牛乳 942kcal	
23	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　牛乳 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾌｨｯｼｭｿｰｾｰｼﾞﾌﾗｲ ﾐｯｸｽ野菜(中華ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(玉葱･ﾍﾞｰｺﾝ) 880kcal	ご飯 鶏の甘酢あんかけ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(卵･ﾆﾗ) 979kcal	鮭ご飯 たぬきうどん ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 958kcal	ご飯 ﾁｷﾝｶﾂ ｺｰﾙｽﾛｰ ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和え 味噌汁(ﾜｶﾒ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1073kcal	ご飯 回鍋肉 ｺｰﾙｽﾛｰ ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和え 味噌汁(ﾜｶﾒ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 🇨🇳 841kcal	
24	土	ご飯(味付のり) 鮭の塩焼き 丸天煮 餃子 ﾊﾟﾘﾊﾟﾘｸﾞﾙﾒ 味噌汁(豆腐･葱) 966kcal	ご飯 ﾁｷﾝﾏﾖ焼き ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 941kcal	わかめご飯 野菜いっぱい味噌ﾗｰﾒﾝ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 881kcal	ご飯 ﾁｷﾝ南蛮 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 菜種和え 味噌汁(卵･葱) 牛乳 1041kcal	牛すじｶﾚｰ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊｯｼｭﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(卵･葱) 牛乳 1168kcal	保護者研修会 授業参観 6年進路相談会 おかわりﾃﾞｰ
25	日	ご飯(たらこ) ﾁﾘｿｰｽ団子　厚焼卵 蒸し鶏ｻﾞｰｻｲ ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ごま昆布 味噌汁(大根･揚) 1001kcal	ご飯 ﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 1039kcal	ゆかりご飯 かき揚げそば ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 814kcal	ご飯 三種ﾌﾗｲ ﾐｯｸｽ野菜 蒸鶏とｷｬﾍﾞﾂの和え物 ｽｰﾌﾟ(白菜･ﾍﾞｰｺﾝ) 牛乳 1078kcal	ご飯 牛肉と春雨の韓国炒め ﾐｯｸｽ野菜 蒸鶏とｷｬﾍﾞﾂの和え物 ｽｰﾌﾟ(白菜･ﾍﾞｰｺﾝ) 牛乳 🇰🇷 1009kcal	面談予備日 TOEIC
26	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ)　牛乳 半熟目玉焼き ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ ﾐｯｸｽ野菜(ｺｰﾙｽﾛｰ) ｽｰﾌﾟ(人参･筍) 889kcal	ご飯 のびﾁｰﾒﾝﾁ＆春巻き ｷｭｰﾌﾞﾏﾖ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ｺｰﾝ) 994kcal	ﾋﾟﾗﾌ麻婆あんかけ ｷｭｰﾌﾞﾏﾖ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ｺｰﾝ) 717kcal	ご飯 鯖の竜田揚げ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 青梗菜の辛子和え 味噌汁(厚揚･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 845kcal	ご飯 肉じゃが ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 青梗菜の辛子和え 味噌汁(厚揚･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 845kcal	
27	火	ご飯(かつお) ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ ｷﾝﾋﾟﾗﾚﾝｺﾝ 卵ｻﾗﾀﾞ 生酢 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 900kcal	ご飯 秋刀魚ﾌﾗｲ ｺｰﾙｽﾛｰ 黄桃缶 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 918kcal	豆わかめご飯 塩ﾗｰﾒﾝ ｺｰﾙｽﾛｰ 黄桃缶 827kcal	ご飯 ﾁｷﾝ竜田(ｵｰﾛﾗ) ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾝｻﾝｽｰ ｽｰﾌﾟ(玉葱･人参) 牛乳 1092kcal	ご飯 豚肉のさっぱり炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾝｻﾝｽｰ ｽｰﾌﾟ(玉葱･人参) 牛乳 902kcal	
28	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ)　牛乳 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(ｺﾞﾏﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(白菜･ﾍﾞｰｺﾝ) 838kcal	ﾁｷﾝ竜田丼 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 1009kcal	ﾎﾟｰｸｶﾚｰ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 927kcal	ご飯 鯖の味噌煮 ｷｭｰﾌﾞﾏﾖ 生酢 ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺﾞﾏ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 874kcal	ご飯 肉豆腐 ｷｭｰﾌﾞﾏﾖ 生酢 ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺﾞﾏ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 806kcal	
29	木	ご飯(おかか) 納豆 ﾋﾞｰﾌﾝ炒め 温泉卵 餃子 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 873kcal	ご飯 鶏と蒟蒻のｶﾚｰ炒め ﾐｯｸｽ野菜 ｿｰｾｰｼﾞ風天 ｽｰﾌﾟ(菜の花･ｺｰﾝ) 802kcal	ひじきご飯 七穀麺の豚しゃぶくるみｺﾞﾏだれ ﾐｯｸｽ野菜 ｿｰｾｰｼﾞ風天 1115kcal	ご飯 ﾌﾗｲ盛合せ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 小松菜のｺﾞﾏ和え 味噌汁(大根･揚) 牛乳 1077kcal	ご飯 韓国風すき煮 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 小松菜のｺﾞﾏ和え 味噌汁(大根･揚) 牛乳 🇰🇷 931kcal	
30	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ)　牛乳 ﾁｷﾝ西京焼き ｷｬﾍﾞﾂと卵ｿﾃｰ 焼きそば ﾐｯｸｽ野菜(和風ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･ｺﾞﾏ) 924kcal	ご飯 里芋と牛肉のうま煮 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ みつ豆 味噌汁(ﾓﾔｼ･人参) 866kcal	唐揚ﾃﾘﾏﾖ丼 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ みつ豆 味噌汁(ﾓﾔｼ･人参) 1099kcal	ご飯 鶏肉のﾚﾓﾝﾍﾟｯﾊﾟｰ焼き ｺｰﾙｽﾛｰ ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｷｬﾍﾞﾂ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 983kcal	ご飯 豚ｷﾑﾁ炒め ｺｰﾙｽﾛｰ ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｷｬﾍﾞﾂ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 889kcal	おかわりﾃﾞｰ

※　国旗が表示してあるメニューはその国の代表料理です。
世界の国の食文化を考えながら食事を提供しています。