



日付	朝食	昼食	夕食	行事	日付	朝食	昼食	夕食	行事		
	A	A	A			A	A	A			
1	水	パン チキンナゲット グリーンサラダ ツナマヨポテト 玉葱と人参のスープ 牛乳	ライス かき玉うどん れんこんの挟み天ぷら ほうれん草のおひたし	ライス まぐろカツ ハンネナポリタン ブロッコリーのマリネ コーンスープ		17	金	パン フライドチキン オニオンサラダ 温泉卵(休売)ポテトサラダ ミネストローネ 牛乳	ライス 麻婆春雨 菜の花のお浸し チーズ入り手もち 玉葱と人参の中華スープ 牛乳	ライス スパイジーケイジャンチキン いんげんのゴマ塩和え キャロットラペ 白菜とお麩の味噌汁	検体壮行式/午後 中間考査発表
		719 kcal	791 kcal				802 kcal	1018 kcal		1040 kcal	
2	木	チキンカレー マカロニサラダ コーンサラダ 野菜ジュース	ライス 鶏の照り焼き えんどう豆の中華和え たい焼き(商品確認) 人参とチンゲン菜のスープ	ライス 麻婆茄子 キュウリともやしのナムル 揚げ餃子 わかめスープ		18	土	ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 白菜とツナの柚子風味 オクラの梅おかか和え 小松菜と油揚げの味噌汁	ライス 鶏唐揚げの豆板醤ソースがけ ポテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ	検体
		1056 kcal	1031 kcal				783 kcal	1065 kcal		976 kcal	
3	金	パン ハンバーグ ほうれん草とベコンのソテー フライドポテト ズッキーニと人参のスープ 牛乳	ブルコギ丼 チヂミ チロレキサラダ 韓国風味噌汁(デンジャンチゲ)	ライス 豚肉の中華炒め 粉ふき芋 香味野菜の青じそ風味 大根と小松菜の中華スープ	憲法記念日	19	日	ライス アジの塩焼き 納豆 切干大根 じゃがいもともやしの味噌汁	ライス カルポナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ	ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ	検体
		765 kcal	1005 kcal				799 kcal	1230 kcal		914 kcal	
4	土	ライス テリヤキミートボール 小松菜とベーコンのソテー 巻餅とワカメの味噌汁	ライス 豚肉の生姜焼き オニオンリング もやしとハムの中華炒め キャベツともやしの味噌汁	ライス 鶏の唐揚げオーロラソース 大根の炒め煮 茹で野菜のゴマ風味 ほうれん草と玉葱のスープ	みどりの日	20	月	パン ポテトエッグ 蒸し鶏とピーマンのソテー パナナ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ	ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え お麩となめこの味噌汁	検体 生徒代休
		794 kcal	1068 kcal				731 kcal	947 kcal		974 kcal	
5	日	ライス キャベツと卵の塩炒め コロッケ ブロッコリーのゴマ和え 小松菜と大根の味噌汁	ライス メンチカツ 胡麻ソース ほうれん草のおかか和え スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニンソースがけ〜 海藻中華サラダ 白滝ときのこ炒め キャベツと人参のスープ	こどもの日	21	火	ライス 肉野菜炒め スパゲッティサラダ 小松菜ともやしの味噌汁	ライス とんこつラーメン 焼き餃子 海藻のさっぱりサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー)	ライス ハンバーグ トマトソース フライドポテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ	代休
		953 kcal	1103 kcal				912 kcal	908 kcal		938 kcal	
6	月	パン クリームシチュー オムレツ グリーンサラダ 野菜ジュース	カレーピラフ ワカメとキノコのさっぱりサラダ オレソ 小松菜と大根のコンソメスープ	ライス 青梗肉絲 菜の花と春風の和風和え シュウマイ 白菜と巻餅の味噌汁	中1 振替休日 ルイリエル短期留學生	22	水	パン チキンナゲット グリーンサラダ ピーマンのツナ和え コーンスープ 牛乳	ライス チーズと大葉の竜田揚げ ごぼうとひじきのサラダ 菜の花のお浸し わかめスープ	ライス 豚肉のオイスター炒め おくらのおかか和え 蒸し鶏のハンパソソース じゃが芋と人参の味噌汁	
		733 kcal	770 kcal				680 kcal	877 kcal		930 kcal	
7	火	ライス 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し きんぴらごぼう えのきとわかめの味噌汁	ライス ワンタン麺 チキンナゲット いんげんの豆板醤和え ヨーグルト(ナタデココ)	ライス 和風鶏炒め レンコンマヨ キャベツの塩昆布和え 小松菜ともやしの味噌汁	心臓病検診/午前	23	木	ハヤシライス ポテトサラダ コーンサラダ 野菜ジュース	ライス けんちんうどん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え フルーツゼリー(りんご+ぶどう)	ライス 鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め 厚揚げと野菜の煮物 玉子スープ	
		773 kcal	922 kcal				1031 kcal	927 kcal		1013 kcal	
8	水	パン 親子スクランブル さつま芋サラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	ライス ハンバーグ 三色ピーマンのペペロンチーノ フライドポテト 洋野菜スープ	ライス チーズと大葉の竜田揚げ 高菜もやし和え 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え 玉葱とじゃが芋の味噌汁		24	金	パン 牛肉コロッケ ほうれん草とベーコンのソテー オレソ ミックスベジコンソメスープ 牛乳	ライス スタミナ丼 華イカとブロッコリーのイタリアン風 カボチャサラダ	ライス ポークグリル バーベキューソース オニオンリング 枝豆コーンマヨ 玉葱と人参のコンソメスープ	尿検査
		785 kcal	1071 kcal				802 kcal	979 kcal		1156 kcal	
9	木	ポークカレー マカロニサラダ グリーンサラダ(フライドオニオン) ヤクルト	ライス 肉うどん オニオンフライ キノコと青菜の柚子しょうゆ フルーツゼリー	ライス 白身魚フライ タルタルソース 焼売 白菜としめじのお浸し チンゲン菜と大根の中華スープ	歯科検診/本校	25	土	ライス ミートボール ハムと野菜のコンソメソテー ほうれん草のお浸し チンゲン菜とえのきの味噌汁	ライス チキンのきのこクリームソース グリーンサラダ コーンとポテトのピーナツ和え マカロニのコンソメスープ	ライス 油淋鶏風味ダレ シュウマイ 玉葱と春雨のピリ辛和え わかめスープ	
		932 kcal	1199 kcal				781 kcal	898 kcal		954 kcal	
10	金	パン ハムカツ ブロッコリーの中華和え たまごサラダ わかめスープ 牛乳	ガパオ 枝豆のツナマヨ和え ジョア ほうれん草と玉葱のスープ	ライス チキングリル きのこマヨソース フライドポテト 海藻レモンサラダ ズッキーニと玉葱のコンソメスープ	心臓病検診/午前	26	日	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ キャベツとツナのうま塩サラダ フライドポテト 油揚げと玉葱の味噌汁	ライス 茄子のトマトソースパスタ 白身魚フライ 菱玉子(オウゴンウチイ) コーンスープ	ライス 鶏肉のうま辛味噌炒め ひじきと大豆の煮物 きのこ炒め ほうれん草と大根の中華スープ	TOIEC
		791 kcal	927 kcal				888 kcal	987 kcal		924 kcal	
11	土	ライス フライドチキン ピーマンのじゃこ和え オレソ コンソメ野菜スープ	豚焼肉丼 スパゲッティサラダ 杏仁フルーツ 玉葱と人参の中華スープ	ライス メンチカツ 小松菜のなめ茸おろし 五目豆 わかめと巻餅の味噌汁	祖先祭	27	月	パン フライドチキン チップスサラダ マカロニサラダ ポテトと人参のスープ 牛乳	ライス 豚肉と根菜の甘辛きんぴら もずく酢 菜の花のお浸し 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 揚げ餃子の四川ソース 野菜の中華炒め オレソ 白菜ときくらげの中華スープ	
		817 kcal	1036 kcal				750 kcal	943 kcal		853 kcal	
12	日	ライス さわらの塩焼き ひじきと切干大根のきんぴら オクラの梅和え キャベツと豆腐の味噌汁	ライス チキンカツのピリ辛香味だれ レンコンサラダ 青菜と白菜のほん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁	ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とほうれん草のソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ		28	火	ライス ハンバーグ 小松菜のごま和え はすのきんぴら キャベツと油揚げの味噌汁	ライス ちゃんぽん 焼売 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト	ライス 牛肉とごぼうの柳川風 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁	中間考査①(高校)
		715 kcal	761 kcal				844 kcal	1010 kcal		911 kcal	
13	月	ナン キーマカレー マカロニサラダ グリーンサラダ 牛乳	ライス 韓国風ピリ辛うどん 春雨サラダ プリン	ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の味噌汁		29	水	パン ベーコンと野菜のソテー 玉子サラダ 洋野菜スープ 牛乳	和風ナシゴレン オクラの塩昆布和え 人参と玉子の炒め 小松菜と大根のスープ	ライス タンドリーチキン ハンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ	中間考査②(高校) 中間考査①(中学)
		661 kcal	916 kcal				811 kcal	882 kcal		882 kcal	
14	火	ライス ビッグ焼売 大根ときゅうりのキムチ和え キャベツの塩昆布和え えのきとわかめの味噌汁	ビーフカレー コーンサラダ 栗かぼちゃの詰め煮 フルーツゼリー	ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース スパゲッティサラダ 栗かぼちゃの詰め煮 豆腐となめこの味噌汁	歯科検診/本校・電	30	木	豚丼 グリーンサラダ ポテトサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー)	ライス イカと野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナツ和え たいやき わかめスープ	ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の煮物 白菜と玉葱の味噌汁	中間考査③(高校) 中間考査②(中学)
		572 kcal	1017 kcal				900 kcal	834 kcal		915 kcal	
15	水	パン ベーコンとブロッコリーのソテー 人参と水菜のサラダ コンソメ野菜スープ 牛乳	ライス 和風香味つけ麺 魚介つけだれ 大根とゆず皮の甘酢和え 野菜ジュース	ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 中華パンネ じゃが芋と人参の味噌汁	歯科検診/電	31	金	パン チキンカツ 茹で野菜のサラダ ほうれん草とマカロニソテー ズッキーニと人参のスープ 牛乳	ポークカレー ビーンズサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト	ライス 鶏の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁	中間考査④(高校) 中間考査③(中学)
		675 kcal	930 kcal				684 kcal	960 kcal		983 kcal	
16	木	牛すき丼 蒸し鶏ともやしのナムル グリーンサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー)	ライス 和風ソース ハンバーグ 青梗菜のおかか和え フライドポテト わかめスープ	ライス 豚ロース肉の照り焼き マカロニサラダ ほうれん草と玉葱のソテー 大根とわかめの味噌汁							
		944 kcal	914 kcal								