

日付	朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事	日付	朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事
1 土	ライス 照焼肉団子 小松菜とコーンの炒め 粉ふき手 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 鶏の唐揚げ 明太マヨソース ベーコンとピーマンのソテー 真桃ダイス 豆腐とわかめの味噌汁	ライス 豚のピリ辛炒め ツナとエンドウ豆のサラダ 白菜といかの酢味噌がけ 洋野菜スープ		17 月	パン クリームシチュー グリーンサラダ スパゲティサラダ 野菜ジュース	ライス 豚肉と厚揚げの四川炒め 人参のナムル 胡瓜の酢味噌和え わかめスープ	ライス タントリーチキン フライドポテト イカとブロッコリーのペペロンチーノ風 コーンスープ	
2 日	ライス ポークウインナー 彩野菜ソテー ごぼうサラダ わかめと大根の味噌汁	ライス 味噌とんかつ 韓国風お好み焼き キャベツともやしの味噌和え 根菜汁	ライス チキンのチリソース 海藻の中華サラダ ごま団子 玉葱と人参のスープ		18 火	ライス ミートボール カレーソース キャベツのマリネ ポテトサラダ もやしとわかめの味噌汁	ライス かき玉うどん 小松菜ときこのガーリック醤油炒め とりの天ぷら	ライス 鶏の唐揚げ ごぼうと人参のうま塩だれ 青梗菜の梅和え 大根とほうれん草の味噌汁	
3 月	パン クリームシチュー 野菜コロッケ グリーンサラダ 野菜ジュース	ライス 鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁	ライス ハンバーグ ジンジャーソース コーンサラダ フライドポテト ほうれん草と人参のスープ		19 水	パン チキンナゲット オムレツ ピーマンのおかか和え 洋野菜スープ 牛乳	ライス ピリ辛炒飯 切干とごぼうのマヨほんだれ コーンフライ	ライス ハンバーグ 照り焼きソース グリーンサラダ 白菜とブロッコリーのクリーム煮 マカロニと野菜のスープ	
4 火	ライス 厚揚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え えのきとわかめの味噌汁	ライス 豚バラ塩ラーメン 焼き餃子 もやしとハムの豆板醤和え ヨーグルト	ライス 豚肉の甘酢炒め 春雨と胡瓜の中華和え物 大根のそぼろあん 白菜の中華スープ		20 木	鶏そぼろ丼 海藻サラダ コーンサラダ 野菜ジュース	ライス 鶏ときこのオイスター炒め チンゲン菜とツナの胡麻ポン酢 大根のそぼろ煮 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 白身魚のフライ レモンおろし醤油 ミックスベジソテー かぼちゃの煮物 じゃが芋と人参の味噌汁	
5 水	パン フロッコリーと卵のソテー ソーミートソーススパゲティ ポテトサラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	ライス チーズと大葉の竜田揚げ焼き 菜の花とコーンの炒め物 海藻のわさび和え おつゆとほうれん草の味噌汁	ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース わかめスープ		21 金	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 豚焼き肉丼 キャベツのお浸し みかん缶 もやしと人参の味噌汁	ライス メンチカツ 茄子のトマト煮 マヨポテト コンソメ野菜スープ	ロビーな短期留学 6/21~6/28
6 木	チキンカレー マカロニサラダ オニオンサラダ ヨーグルト(梅)	ライス 豚肉の生姜焼き 白身魚フライ 白菜の味噌和え さつま芋とキャベツの味噌汁	ライス 鶏肉の和風野菜炒め 三色煮浸し だいゆき 小松菜と玉葱の味噌汁		22 土	ライス 牛肉コロッケ 青梗菜とツナの胡麻ポン酢 ごぼうサラダ えのきとわかめの味噌汁	ハンバーグ デミグラスソース マカロニサラダ 杏にフルーツ チンゲン菜と大根の中華スープ	ライス チーズと大葉の竜田揚げ マカロニサラダ シュウマイ 春雨サラダ わかめスープ	保護者研修会 授業参観
7 金	パン 牛肉コロッケ えんどう豆の中華和え バナナ ミックスベジスープ 牛乳	ライス 麻婆豆腐丼 キャベツともやしのナムル ほうれん草のしらす酢 わかめと玉葱の中華スープ	ライス 蒸し鶏の胡麻ソースかけ 白菜とハムの炒め いんげんのおかか和え チンゲン菜と人参の中華スープ		23 日	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ いんげん柚子しょうゆ だし巻き卵 じゃがいもと玉葱の味噌汁	ライス クリームスバゲッティ フライドポテト コーンサラダ キャベツと人参のスープ	ライス 豚ロース肉の西京みそ焼き 大根の炒め煮 枝豆のツナマヨ和え 根菜汁	面接予備日
8 土	ライス 照り焼きつくね オクラのごま和え 出汁巻き玉子 じゃが芋とわかめの味噌汁	鶏そぼろ炒飯 焼売 蒸し鶏と胡瓜の中華和え チンゲン菜と大根の中華スープ	ライス 豚肉の南蛮焼き 小松菜としめじの柚子風味 五目豆 白菜と巻き巻の味噌汁	イングリッシュキャンプ	24 月	ライス ベーコンと野菜のソテー エンドウのイタリアンサラダ スパゲティサラダ 玉葱と人参のスープ	ライス 鶏の中華炒め ポテトの醤油バター風味 フリソ 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス ポークソテー チーズはんぺんフライ 菜の花のお浸し 白菜とえのきの味噌汁	
9 日	ライス 縁の塩焼き ひじきと切干大根のきんぴら ほうれん草のおかか和え キャベツともやしの味噌汁	ライス スパゲッティ ナポリタン ミートコロッケ グリーンサラダ 洋野菜スープ	ライス 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリーのガーリック炒め コンソメ野菜スープ		25 火	ライス サバの塩焼き 蓮根のきんぴら もやしと小松菜の赤じそ和え キャベツと油揚げの味噌汁	ブルコギ丼 白菜のおひたし ピーマン肉詰めフライ ほうれん草と玉葱のスープ	ライス BBQチキン チャーハンポテト インゲンのごまマヨ 豆腐とわかめの味噌汁	
10 月	パン ミートボール ピーマンのソテー マカロニサラダ わかめスープ 牛乳	オムライス もやしとハムの中華風 オニオンサラダ キャベツと人参の中華スープ	ライス 鶏肉と野菜のうま煮 わかめと白菜のしそ和え メンチカツ 大根と小松菜の味噌汁		26 水	ライス 野菜コロッケ 玉子サラダ チップサラダ コーンスープ	ライス カレーうどん オレシソ 白身魚フライ	ライス チキンカツ おくらと白滝のお浸し マカロニサラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁	
11 火	ライス 豆腐ハンバーグ 野菜ジュース エンドウ豆のマヨ和え 油揚げとえのきの味噌汁	ライス タンメン 焼き餃子 ごぼうとひじきのサラダ ジョア	ライス 五目中華炒め チキンナゲット キャベツの塩ナムル わかめスープ		27 木	豚卵とじ丼 ピーマンともやしの塩昆布和え コーンサラダ ヨーグルト	ライス 鶏肉の生姜焼き 菜の花の酢の物 切干大根の炒め煮 えのきとわかめの味噌汁	ライス 回鍋肉 春雨の中華和え 大根キムチ わかめスープ	
12 水	パン フライドチキン ミックスベジソテー コーンスープ 牛乳	鶏肉きんぴら丼 レンコンのはさみ揚げ チンゲン菜としめじの中華和え 白菜のピリ辛スープ	ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 和風パンネ じゃが芋と人参の味噌汁		28 金	ライス フライドチキン グリーンサラダ マカロニサラダ 洋野菜スープ	ハヤシライス パプリカサラダ ツナマヨポテト	ライス 豚ヒレカツ かぼちゃのそぼろあん わかめと胡瓜の二杯酢 巻き巻となめこの味噌汁	英語劇
13 木	ねぎ塩豚丼 グリーンサラダ バナナ 野菜ジュース	ライス ポーク焼肉の胡麻だれ おくらのお浸し スパゲティサラダ なめこと豆腐の味噌汁	ライス スパイシーケイジャンチキン かぼちゃとベーコンの和風煮 ほうれん草と玉葱のソテー マカロニと野菜のスープ	命のレッスン・救急法	29 土	ライス ミートボール 温野菜サラダ 蒸し鶏のパンパシソ チンゲン菜と大根の中華スープ	ライス 鶏の唐揚げ たい焼き 海藻のぼん酢和え キャベツと人参のスープ	ライス 鶏の西京みそ焼き 白滝ときこのピリ辛炒め レンコンサラダ ほうれん草と玉葱のスープ	
14 金	パン コーンたっぷりフライ ウインナー 野菜のソテー ミネストローネ 牛乳	ライス ハンバーグ デミグラスソース フライドポテト ヨーグルト(アロエ) 洋野菜スープ	チキンカレー コーンサラダ ツナの胡麻ポン酢	四国大会①	30 日	ライス 鶏と竹の子の炒め ポテトと鮭のホクホク和え オリ辛ごぼう キャベツともやしの味噌汁	ライス ハンバーグ キャベツのマスタードマリネ オニオンリングフライ 白菜と人参のスープ	ライス 豚肉の五目炒め もやしと人参の和え物 ひじきと小松菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁	
15 土	ライス 鶏の照り焼き 小松菜のナムル きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁	ライス 回鍋肉 焼売 蒸し鶏の梅和え チンゲン菜と大根の中華スープ	ライス いか天ぷら きのこのパンネ 切干大根の中華和え ほうれん草と玉葱のスープ	四国大会②	31 月				
16 日	ライス ほっけの塩焼き 納豆 白菜のおひたし もやしとわかめの味噌汁	ライス ササミしそ巻きフライ スッキーニと玉葱のソテー ブロッコリーとコーンのマヨソース ポテトと人参のスープ	ライス 卵と野菜のピーマン炒め 野菜コロッケ 海藻のさっぱり和え 小松菜とお葱の味噌汁	四国大会③ 日本留学試験					

※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。