

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 火	ライス 召餐ハンバーグ もやしのお浸し ひじき煮 えのきとわかめの味噌汁	オムライス オニオンリング グリーンサラダ ヨーグルト(糖)	ライス ヒシカツ おくらのお浸し れんこんポトサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁		17 水	チキンカレー マカロニサラダ コンサラダ 野菜ジュース	ライス 鶏の照り焼き えんどう豆の中華え たい焼き 人参とチンゲン菜のスープ	785 kcal	888 kcal	859 kcal	1031 kcal	1055 kcal	967 kcal	
2 水	ハン 豚焼肉炒め 大根と水菜のキムチ和え スィアグチーサラダ 牛乳	ライス 鶏もも肉の味噌焼き もも肉餅 かぼちゃの和風煮 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 麻婆豆腐 キャベツの香味あえ たい焼き 玉子スープ		18 木	ハンバーグ ほうれん草とペパロンのソテー フライドポテト ズッキーニと人参のスープ 牛乳	ライス フルコギキ ミニお好み焼き チョレギサラダ 韓国風味噌汁(デンジャンチゲ)	769 kcal	1039 kcal	1022 kcal	790 kcal	1023 kcal	931 kcal	
3 木	ハヤシライス マカロニサラダ コンサラダ ヨーグルト(いちご・ブルーベリー)	ライス 高菜漬から揚げ 厚揚げと根菜の煮物 にぼしサラダ 白菜ともやしのお浸し	ライス ニラ豚 焼き餃子 人参のナムル 大根とわかめ中華スープ		19 金	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 巻餅とわかめの味噌汁	ライス 豚肉の生姜焼き オニオンリング もやしと人参の中華炒め キャベツともやしの味噌汁	1038 kcal	1086 kcal	985 kcal	929 kcal	1068 kcal	1085 kcal	日曜のオープンキャンパス
4 金	ハニーマ ジャーマンポテト ピーマンの三色マリネ 牛乳	和風香辛つけ麺 魚介つたれ フロッキーの揚げ和え フルーツゼリー(りんご・ぶどう)	ライス ポークグリル ハニーマスタードソース 緑黄色野菜のおかか和え 海苔サラダ 洋野菜スープ		20 土	ライス キャベツと卵の塩炒め 野菜コロッケ フロッキーの揚げ和え 小松菜と大根の味噌汁	ライス メンチカツ ほうれん草のおかか和え スィアグチーサラダ 白菜ときのこ炒め キャベツと人参のスープ	583 kcal	632 kcal	955 kcal	956 kcal	1059 kcal	974 kcal	日曜のオープンキャンパス
5 土	ライス ビッグ焼売 キャベツとコーンの炒め 大根の揚げ和え 小松菜と油揚げの味噌汁	ポークカレー 里芋のマヨネーズ和え グリーンサラダ イチゴマousse	ライス チーズと大葉の竜田揚げ 竹の子の生煮寒 青菜と白滝のおひたし 根菜汁	団体	21 日	ハン 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 オレシジ 小松菜と大根のコンソメスープ	838 kcal	1089 kcal	859 kcal	737 kcal	768 kcal	951 kcal	
6 日	ライス 牛丼コロッケ 野菜ソテー レンコンマヨ 大根とわかめの味噌汁	ガリック牛飯 揚げ茄子のナムル たご焼き 青梗菜と玉葱の中華スープ	ライス 鶏もも肉とベーパググリル インゲン豆の韓国風炒め もやしとひじきのナムル キャベツと巻きたの味噌汁		22 火	ライス 召餐ハンバーグ 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 和風鶏肉炒め チキンナゲット いんげんの豆板揚げ和え ヨーグルト(バナナ)	1061 kcal	1046 kcal	992 kcal	766 kcal	921 kcal	927 kcal	中間考査
7 月	ハンバーグ コンサラダ お好み焼き ほうれん草と玉葱のスープ 牛乳	ライス ソース焼きそば ポテトサラダ フルーツゼリー 小松菜となめこの味噌汁	ライス 是非鶏肉風味ダレ れんこんの揚げ和え しらすと菜の花の和え物 豆腐とわかめの味噌汁	寮大掃除	23 水	ハン 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 ミニコーンのペペロンチーノ フライドポテト 洋野菜スープ	680 kcal	1143 kcal	904 kcal	904 kcal	1023 kcal	866 kcal	中間考査
8 火	ライス ひき肉と厚揚げの味噌炒め キャベツともやしのお浸し わかめ ワカメと大根の中華スープ	ライス とんかつ えんどう豆の中華和え かかん煮 白菜ともやしの味噌汁	ビーフカレー コンソメスープ フライドポテト ヤクルトヨーグルト		24 水	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 キノコと鶏菜の揚げしょう油 フルーツゼリー	805 kcal	962 kcal	1076 kcal	963 kcal	1199 kcal	918 kcal	中間考査
9 水	チキンナゲット コンサラダ ピーマンのツツ和え コンソメスープ 牛乳	ライス 鶏焼肉炒め 小松菜のナムル 焼き餃子 チンゲン菜と大根の生姜スープ	ライス 鶏唐揚げのチリソース レンコンサラダ フロッキーのコンソメ煮 ほうれん草と玉葱のスープ		25 木	ハン 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	ライス チキンカツのピリ辛香味だれ 枝豆のツツマヨ和え ショア ほうれん草と玉葱のスープ	781 kcal	963 kcal	1150 kcal	810 kcal	927 kcal	1103 kcal	中間考査
10 木	焼き鶏片 スィアグチーサラダ グリーンサラダ ヨーグルト(白桃・黄桃)	ライス いか玉うどん にら玉炒め ひじきと切干大根のきんぴら	ライス 鶏の生姜焼き ハンパンスー ピーマンとチャーシューの炒め 竹の子の中華スープ	体育祭予行準備	26 金	ライス フライドチキン ピーマンのじゃこ和え オレシジ コンソメ野菜スープ	豚焼肉片 スィアグチーサラダ 吉にフルーツ 玉葱と人参の中華スープ	873 kcal	895 kcal	1016 kcal	817 kcal	1035 kcal	1013 kcal	
11 金	ハン かぼちゃコロッケ ハムと野菜のソテー 白菜のはちみつマスタードサラダ ミックスコンソメスープ 牛乳		ビーフカレー	体育祭・花火	27 土	ライス さつまいもの塩焼き ひじきと切干大根のきんぴら オクラの揚げ和え 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 青菜と白菜のぼん酢がけ 巻餅とわかめの味噌汁	762 kcal		1014 kcal	734 kcal	721 kcal	1036 kcal	
12 土	ライス 焼肉焼売 きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し えのきとわかめの味噌汁	ライス タンドリーチキン フライドポテト 海菜のきんぴらサラダ 洋野菜スープ	ライス 牛肉と小松菜のオイスターソース炒め ひじきと大豆の煮付け アジワン風味のポテト もやしと人参のスープ		28 日	ナン ひき肉カレー マカロニサラダ グリーンサラダ 牛乳	ライス 鶏肉とピリ辛うどん 野菜コロッケ 厚揚げサラダ プリン	963 kcal	1052 kcal	1000 kcal	656 kcal	1038 kcal	964 kcal	
13 日	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ 野菜ソテー 出し巻きたまご じゃがいもと玉葱の味噌汁	ライス 菜の花とベーコンのペペロンチーノ フロッキーのイタリアンサラダ フルーツゼリー 玉葱と人参のスープ	ライス チーズと大葉の竜田揚げ ポテトサラダ ゆずのしょう油手拭揚げ風味 ほうれん草と豆腐の味噌汁		29 月	ライス ビッグ焼売 大根ときんぴらのキムチ和え もやしと人参の中華炒め えのきとわかめの味噌汁	ハヤシライス コンソメスープ もやしのお浸し フルーツゼリー	886 kcal	1040 kcal	900 kcal	574 kcal	1005 kcal	1018 kcal	
14 月	ハン ペーコンと野菜のソテー マカロニのドレッシング和え コンソメジュリアン 牛乳	ソースかつ丼 コーンとブロッコリーのマヨソース オレシジ 玉葱と小松菜の味噌汁	ライス 鶏もも肉の味噌焼き お豆といんげんの甘辛炒め もやしの塩昆布和え 根菜汁	スポーツの日	30 火	ハン ペ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 和風つけ麺 魚介つたれ 緑黄色野菜のおかか和え 大根とゆずの和え物 野菜ジュース	805 kcal	881 kcal	1051 kcal	685 kcal	935 kcal	960 kcal	
15 火	ライス さつまいもの照り焼き 小松菜のお浸し はすのきんぴら キャベツと油揚げの味噌汁	ライス 韓国ラーメン 焼き餃子 チンゲン菜となめこの中華和え	ライス 中華風焼き かぼちゃサラダ 海菜のボン酢和え 豆腐と白菜の味噌汁	中間考査発表	31 水	牛すき丼 巻きたまごのナムル グリーンサラダ ヨーグルト(いちご・ブルーベリー)	ハロウィンカレー パンフキンサラダ フライドポテト かぼちゃプリン(別注済み)	765 kcal	1048 kcal	1095 kcal	932 kcal	1140 kcal	1013 kcal	ハロウィン
16 水	ハン チキンナゲット グリーンサラダ ツツマヨポテト 玉葱と人参のスープ 牛乳	ライス きつねうどん れんこんの揚げ和え ほうれん草のおひたし	ライス まぐろカツ ハンパンスー ブロッコリーのマリネ コンソメスープ						724 kcal	813 kcal	1000 kcal			

※国旗が表示してい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覚えながら食事を提供しています。