

★ Monthly Menu										2025年7月														
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	火	ライス チキンナゲット 小松菜とコーンの煮浸し もやしと油揚げの味噌汁		ライス どんこつラーメン 春巻 みかん寒天ゼリー		ライス チキンの衣揚げ デミマヨソース 白菜とハムの炒め スイートエンドウのおかか和え コンソメジュリアン		期末考査発表	17	木	ライス ミニハンバーグ もやしのゆかり和え キャベツとわかめの味噌汁(減塩)		ライス 和風明太子パゲティ 切干大根のコールスローサラダ いちごゼリー		ビーフカレー		文化祭・蜚祭							
		801 kcal		982 kcal		1034 kcal					746 kcal		1183 kcal		830 kcal									
2	水	ナン ひき肉カレー グリーンサラダ ポテトサラダ 野菜スープ コービー牛乳		ライス 鶏の唐揚げ 青のり風味 おくらのみぞれ和え みたらし白玉 じゃが芋と玉葱の味噌汁		ライス 鶏肉の生姜焼き ピリ辛こんにゃく キャベツのゆず和え 大根と油揚げの味噌汁			18	金	ベーグル(チーズ) フライドチキン ツナマヨポテト 野菜スープ 牛乳		ハヤシライス ミックスサラダ グレープフルーツゼリー		ライス チキンソテー 和風のきんソース じゃがいものカレー炒め もやしときくらげの香味和え 玉葱と油揚げの味噌汁		終業式							
		840 kcal		1028 kcal		1003 kcal					612 kcal		814 kcal		1058 kcal									
3	木	ライス 豆腐ハンバーグ ひじきと切干大根のきんぴら キャベツと油揚げの味噌汁		ライス ミートソースパゲティ ブロッコリーのナムル 蒟蒻ぶどうゼリー		ライス 豚肉の南蛮焼き 春雨ともやしの炒め物 胡瓜とカリフラワーの梅和え 大根とわかめの味噌汁			19	土	ライス ビーマン肉詰めフライ 蒸し鶏の梅和え キャベツともやしの味噌汁		ライス 三元豚ロースととかつ そら豆とポテトのマヨ和え フルーチェ ミックスベリー 大根とわかめの味噌汁		ライス ハンバーグデミグラスソース 白菜とツナのボン酢和え キャベツと油揚げの味噌汁		イングリッシュキャンプ							
		785 kcal		1218 kcal		933 kcal					715 kcal		666 kcal		896 kcal									
4	金	パン ウィンナー(2本) マカロニサラダ 粉ふき芋 わかめスープ 牛乳		ビーフカレー キャベツサラダ フルーツ寒天		ライス 鶏の明太マヨ焼き ソース焼きそば 菜の花の酢の物 わかめと玉葱の味噌汁			20	日	ライス 肉入りコロッケ ひじきと白滝の煮付け わかめと玉葱の味噌汁		ウインナーのカレーピラフ 小松菜のおかか和え 三色寒天ゼリー コンソメジュリアン		ライス 回鍋肉 ミックスピーンズのマリネ 蓮根と玉葱のマヨ和え わかめスープ		イングリッシュキャンプ							
		893 kcal		747 kcal		1058 kcal					753 kcal		663 kcal		1081 kcal									
5	土	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ にんじんのたらこ炒め キャベツともやしの味噌汁		鶏肉きんぴら丼 ポテトといんげんのサラダ いちごゼリー わかめと玉葱の味噌汁		ライス 肉じゃが キャベツと筍の炒め煮 蓮根の梅和え			21	月	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ ビーマンともやしの塩昆布和え コーンスープ コービー牛乳		ライス とんこつ醤油らーめん 餃子 プリン		ライス ボークソテーBBQソース 大根の炒め煮 キャベツとオクラの塩昆布和え もやしと人参のスープ		海の日							
		758 kcal		793 kcal		1034 kcal					875 kcal		951 kcal		1063 kcal									
6	日	ライス かぼちゃのコロッケ 白菜とチャーシューの炒め わかめと玉葱の味噌汁		ケチャップオムライス ビーマンの三色マリネ フルーチェ ミックスオレンジ もやしと油揚げの味噌汁		ライス グリルチキン サルサソース じゃが芋のニンニクおかか和え ブロッコリーのカレーマヨ和え 豆腐とわかめの味噌汁		日本語能力試験 英検 TOEIC	22	火	ライス 鰯の塩麹焼き きんぴらごぼう 小松菜のお浸し 大根とわかめの味噌汁		ボークカレー グリーンサラダ 蒟蒻ビーチゼリー		ライス チキンストロガノフ 野菜のビーフン ワカメと玉葱の中華和え									
		794 kcal		791 kcal		1147 kcal					903 kcal		709 kcal		1127 kcal									
7	月	パン ビーマン肉詰めフライ 蒸し鶏のコールスローサラダ ペンネパポリタン コーンと玉葱のスープ 牛乳		ライス 冷やしつけ麺 野菜かき揚げ 七タゼリー		ライス ささみマヨかつ 青じそバグッティ 大根とツナのおかか和え キャベツと油揚げの味噌汁			23	水	ライス チキンナゲット ほうれん草と人参のソテー 玉葱とコーンのスープ 牛乳		ライス 三色ビーマンとモッツアレラのトマトクリームバスタ メンチカツ フルーツヨーグルト		ライス 鶏肉のヤンニンソースがけ ポテトの磯辺揚げ レンココンサラダ キャベツと油揚げの味噌汁									
		686 kcal		1132 kcal		1139 kcal					921 kcal		1281 kcal		1126 kcal									
8	火	ライス チキンカツ さつま揚げと人参のきんぴら キャベツとわかめの味噌汁		ロコモコハンバーグ もやしとほうれん草のナムル 青りんごゼリー コンソメジュリアン		ライス 肉団子のデミトマ煮 ポテトの醤油バター風味 れんこんの明太子和え		期末考査①	24	木	ライス 野菜コロッケ ウインナーと野菜のソテー 大根とわかめの味噌汁		ライス 揚げ鶏のネギ南蛮だれ ハムとひじきの中華サラダ グレープフルーツゼリー わかめと玉葱の味噌汁		ライス フルコギボーク 人参のナムル 緑黄色野菜のおかか和え キャベツともやしの味噌汁									
		727 kcal		640 kcal		1100 kcal					733 kcal		1014 kcal		818 kcal									
9	水	パニーニ ジャーマンポテト コーンサラダ コンソメジュリアン 牛乳		ライス 横浜もやしあんかけラーメン 餃子 グレープフルーツゼリー		ライス 豚肉の粗挽きベッパー焼き ブロッコリーとコーンのマヨソース きゅうりの和風ピクルス じゃが芋とキャベツの味噌汁		期末考査②	25	金	ライス フライドチキン マカロニサラダ コンソメジュリアン 牛乳		ライス (冷)焼肉うどん 茄子的ゆず醤油 オレンジ		ライス 鶏の西京みそ焼き きんぴらごぼう ビーマンの中華和え 巻餃とワカメのすまし汁									
		647 kcal		961 kcal		921 kcal					969 kcal		984 kcal		1053 kcal									
10	木	ライス ーロつくねの照り焼き いんげんときのこのお浸し わかめと玉葱の味噌汁		ライス キャベツとベーコンのペペロンチーノ 大根の明太和え フルーツ白玉		ライス 鶏もも肉のこがし味噌焼き 大豆の甘辛絶め キャベツのわさび和え 大根と油揚げの味噌汁		期末考査③	26	土	ライス ハンバーグ ハムとブロッコリーのマヨソース じゃが芋とわかめの味噌汁		タイ風 鶏肉の生姜炒めご飯 ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え バイン寒天ゼリー キャベツと玉葱のスープ		ライス 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 3種の豆のシーザー和え にらともやしの辛子醤油 わかめと油揚げの味噌汁									
		762 kcal		1481 kcal		1075 kcal					757 kcal		800 kcal		853 kcal									
11	金	パン フレンチオムレツ フライドポテト マカロニサラダ もやしと人参のスープ コービー牛乳		チキンカレー ミックスサラダ バナナ		ライス 豚挽肉と春雨のオイスターソース さつま芋のバターシユガー風味 キャベツとチャーシューの中華和え もやしとわかめの味噌汁		期末考査④	27	日	ライス ハム野菜炒め いんげん白滝の柚子しょうゆ 玉葱と油揚げの味噌汁		チャーハンWITH豚の生姜焼き パプリカと大根のピクルス フルーチェ イチゴ わかめスープ		ライス メンチカツレツ粒マスタードソース ワカメとしめじの煮浸し 白菜と人参のピリ辛和え キャベツと大根の味噌汁									
		701 kcal		712 kcal		1122 kcal					794 kcal		721 kcal		1071 kcal									
12	土	ライス 肉野菜炒め 海藻とオニオンのマリネサラダ キャベツともやしの味噌汁		ライス 豚ロース味噌焼き 小松菜のお浸し 愛玉子 大根とわかめの味噌汁		ライス 鶏の唐揚げオーロラソース 大根とえんどうのコンソメ煮 ブロッコリーのおかか和え 大根と油揚げの味噌汁		オープンキャンパス	28	月	ライス ひき肉カレー グリーンサラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳		ライス 冷やし中華 ポテトのそぼろあん ブチシユ		ライス チキンの香味揚げ ペンネのケチャップソテー ビーマンの三色マリネ キャベツともやしの味噌汁									
		746 kcal		891 kcal		1025 kcal					926 kcal		1128 kcal		1047 kcal									
13	日	ライス 照焼肉団子 小松菜とひじきのお浸し わかめと玉葱の味噌汁		中華丼 揚げ焼売 フルーチェ ビーチ キャベツと油揚げの味噌汁		ライス 梅しそ竜田揚げ 青梗菜と油揚げの炒め 白菜と玉葱の和風和え もやしとインゲンの味噌汁		オープンキャンパス	29	火	ライス 肉野菜炒め ブロッコリーのガーリック炒め わかめと玉葱の味噌汁		鶏南蛮風丼 人参のナムル 蒟蒻ぶどうゼリー キャベツと玉葱の味噌汁		ライス 麻婆豆腐 焼きうどん(醤油味) ブロッコリーのナムル 豆腐とわかめの味噌汁									
		906 kcal		775 kcal		777 kcal					706 kcal		1107 kcal		906 kcal									
14	月	パン チキンナゲット ほうれん草とベーコンのソテー コンソメジュリアン コービー牛乳		ライス 塩ワナン麺 海藻のわさび和え ヨーグルト		ライス ビックメンチカツ 大根と人参の洋風きんぴら きゅうりともやしのピリ辛和え キャベツとわかめの味噌汁		集中授業 愛察Day	30	水	ライス ミニハンバーグ マカロニサラダ コンソメジュリアン 牛乳		ライス ボークソテー粗挽きジンジャーソース 野菜コロッケ フルーツヨーグルト キャベツと大根の味噌汁		ライス 鶏肉のパン粉焼き カレー風味 レンココンサラダ 切干大根の炒め煮 チンゲン菜と大根の中華スープ									
		722 kcal		847 kcal		1105 kcal					960 kcal		948 kcal		1184 kcal									
15	火	ライス ハム野菜炒め ごぼうの中華サラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁		和風おろしハンバーグ丼 ブロッコリーとコーンのマヨ和え 蒟蒻オレンジゼリー もやしと油揚げの味噌汁		ライス 鶏むね肉の漬け焼き ペンネのペペロンチーノ キャベツのお浸し わかめと玉葱の味噌汁		集中授業	31	木	ライス ーロつくねの照り焼き ほうれん草とかぼちゃのソテー じゃが芋とキャベツの味噌汁		ライス (冷)わかめうどん 野菜かき揚げ フライドポテト 大根と油揚げの味噌汁		ライス ソーセージのカツ 蒸し鶏の梅和え フライドポテト 大根と油揚げの味噌汁									
		734 kcal		713 kcal		638 kcal					801 kcal		1017 kcal		945 kcal									
16	水	パン ほうれん草スクランブル 粉ふき芋 グリーンサラダ 野菜のトマトスープ 牛乳		ライス (冷)きつねうどん 野菜かき揚げ 杏仁フルーツ		ライス 牛肉のオイスターソース炒め ブロッコリーのガーリック炒め スパゲティサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁		集中授業																
		664 kcal		830 kcal		698 kcal																		

※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。