Weekly Menu

2025年12月

日付		朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事
1	(月)	(堂)ご飯・(竜)パン ウィンナー ポテトの醤油バター風味 スパゲッティサラダ わかめスープ 牛乳 946 kcal	ライス 醤油ラーメン いんげんの辛子醤油 カップヨーグルト 834 kcal	ライス 豚の生姜焼き もやしとホワレン草のカレーチャプチェ ひじきと大豆の煮物 キャベツと油揚げの味噌汁 653 kcal	
2	(火)	ライス ピーマン肉詰めフライ 青梗菜のゆず醤油 もやしとインゲンの味噌汁 723 kcal	麻婆豆腐飯 焼売 蒟蒻オレンジゼリー 葱ともやしの中華スープ 778 kcal	ライス メンチカツ　洋食屋風 ケチャップスパゲッティー 小松菜のおかか和え 人参と大根の味噌汁 1281 kcal	
3	(水)	(堂)ご飯・(竜)パン 肉入りコロッケ 山菜とこんにゃくのきんぴら ごぼうサラダ トマトスープ コーヒー牛乳 661 kcal	ライス カルボナーラ おくらとワカメの酢の物 杏仁フルーツ 1087 kcal	ライス 鶏もも肉のこがし味噌焼き 花野菜のコンソメ煮 蓮根と玉葱のマヨ和え もやしとわかめの味噌汁 1088 kcal	
4	(木)	ライス ウインナーと野菜のケチャップソテー 粉ふき芋 キャベツと大根の味噌汁 770 kcal	ライス ヒレカツ ブロッコリーのナムル いちごゼリー キャベツと大根の味噌汁 904 kcal	ライス ポークソテー　オニオンソース ニンジンとチリメンジャコのキンピラ 香味野菜の青じそ風味 巻麩とワカメのすまし汁 912 kcal	
5	(金)	メロンパン プレーンオムレツ 白菜と蒸し鶏の炒め煮 マカロニサラダ コンソメジュリアン 牛乳 429 kcal	キーマカレー キャベツサラダ グレープフルーツゼリー 657 kcal	ライス 鶏肉とキャベツのガリバタ炒め フライドポテト 海藻と玉ねぎの梅おかか和え キャベツと大根の味噌汁 653 kcal	
6	(土)	ライス ミニハンバーグ 小松菜とえのきポン酢和え 大根と豆腐の味噌汁 749 kcal	ライス チキン南蛮 白菜のお浸し フルーチェ　ミックスベリー じゃが芋とわかめの味噌汁 1141 kcal	ライス 豚のねぎ塩焼き 菜の花の中華和え 白滝ときのこのピリ辛炒め 玉葱と油揚げの味噌汁 864 kcal	県外入試
7	(日)	ライス 肉団子のチリソース 根菜の中華和え キャベツと玉葱の味噌汁 817 kcal	中華丼 青梗菜のお浸し 蒟蒻ぶどうゼリー 大根と人参の味噌汁 633 kcal	ライス ケイジャンチキン 春雨ともやしの炒め物 ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ もやしとわかめの味噌汁 1043 kcal	日本語能力試験
8	(月)	(堂)ご飯・(竜)パン チキンナゲット さつま芋サラダ 青梗菜のお浸し コーンスープ 牛乳 773 kcal	ケチャップオムライス 海藻とオニオンのマリネサラダ プリン コンソメジュリアン 650 kcal	ライス とんてき じゃが芋のニンニクおかか和え きゅうりともやしのピリ辛和え キャベツと人参の味噌汁 983 kcal	
9	(火)	ライス 野菜コロッケ ひじきと枝豆の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 742 kcal	ライス ミックスうどん 野菜かき揚げ 蒟蒻ピーチゼリー 955 kcal	ライス チキンのソテー　ジンジャーソース キャベツとオクラの塩昆布和え ペンネナポリタン キャベツと油揚げの味噌汁 1034 kcal	期末考査
10	(水)	ナン クリームシチュー 3色野菜のコンソメソテー パンプキンサラダ 野菜ジュース 807 kcal	牛丼 大根の梅和え フルーツ白玉 じゃが芋とキャベツの味噌汁 780 kcal	ライス カラフル回鍋肉 蒸し鶏と菜の花のマヨ和え 白菜の塩昆布和え チンゲン菜と玉葱の中華スープ 965 kcal	期末試験
11	(木)	ライス 肉団子(甘酢だれ) ほうれん草とコーンのソテー キャベツと玉葱の味噌汁 831 kcal	ライス ツナと水菜のペペロンチーノ ブロッコリーとコーンのマヨ和え 青りんごゼリー 1137 kcal	ライス 油淋鶏 かぼちゃとそぼろの和風煮 いんげんと白滝の柚子しょうゆ 葱とわかめの味噌汁 968 kcal	期末考査
12	(金)	メロンパン ジャーマンポテト マカロニサラダ こんにゃくと人参のきんぴら 春雨スープ コーヒー牛乳 686 kcal	カレーライス わかめサラダ ヤクルト(ピーチ味) 659 kcal	ライス BBQチキン ブロッコリーのチーズサラダ 春雨の中華和え キャベツと大根の味噌汁 1050 kcal	期末考査
13	(土)	ライス ウインナー野菜炒め コーンじゃがバター風味 キャベツともやしの味噌汁 790 kcal	ライス 照り焼きチキン おくらのわさび醤油 フルーチェ　イチゴ もやしと人参のスープ 789 kcal	ライス 豚と根菜の甘辛炒め もやしときくらげの中華和え 茄子のみぞれ和え 大根とわかめの味噌汁 914 kcal	
14	(日)	ライス ハンバーグ キャベツと筍の炒め煮 大根と油揚げの味噌汁 705 kcal	ライス 五目あんかけ焼きそば 水餃子 ヨーグルト 448 kcal	ライス チキンの味噌マヨネーズソース 和風スパゲッティー 青菜と白菜のぽん酢がけ キャベツともやしの味噌汁 1117 kcal	買物バス
15	(月)	ナン キーマカレー キャベツサラダ マカロニサラダ 牛乳 699 kcal	ライス とんこつらーめん 春巻 プチシュー 912 kcal	ライス 豚挽肉と春雨のオイスターソース 五目豆 ブロッコリーの中華和え わかめと玉葱の味噌汁 1035 kcal	集中授業 愛祭day
16	(火)	ライス 一口つくねの照り焼き 白菜とチャーシューの炒め もやしと油揚げの味噌汁 816 kcal	たれかつ丼 蓮根のきんぴら みかん寒天ゼリー キャベツとわかめの味噌汁 907 kcal	ライス グリルチキン　サルサソース カリフラワーのコンソメ煮 スイートエンドウのおかか和え 巻麩とワカメのすまし汁 1004 kcal	集中授業

日付		朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事
17	(水)	メロンパン ウィンナー ポテトサラダ 彩り野菜のコンソメソテー わかめスープ コーヒー牛乳 750 kcal	チキンカレー コーンサラダ みたらし白玉 814 kcal	ライス ハムカツ 青じそスパゲッティー キャベツのゆず和え 大根と油揚げの味噌汁 1133 kcal	集中授業
18	(木)	ライス 豚味噌野菜炒め ひじきのマヨサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁 774 kcal	ライス クリーム煮込みハンバーグ フライドポテト(のりしお) 蒟蒻ぶどうゼリー 986 kcal	ライス チキンのツナマヨ焼き 白滝ときのこのピリ辛炒め きゅうりの生姜醤油 大根とわかめの味噌汁 1243 kcal	集中授業
19	(金)	ナン 冬野菜カレー レタスサラダ マカロニサラダ 牛乳 1178 kcal	ライス ほうとう れんこん肉詰め天ぷら フルーツ寒天 842 kcal	ライス ポークデミシチュー 枝豆コーンソテー 胡瓜とカリフラワーの梅和え 887 kcal	終業式
20	(土)	ライス 鯖の塩麹焼き 茄子とキャベツの味噌炒め 小松菜のお浸し 巻麩と葱のすまし汁 817 kcal	鶏肉きんぴら丼 山菜のみぞれ和え いちごゼリー わかめと玉葱の味噌汁 690 kcal	ライス 牛肉のオイスターソース炒め キャベツと筍の炒め煮 おくらとワカメのキムチ風 キャベツと大根の味噌汁 911 kcal	
21	(日)	ライス かぼちゃコロッケ ほうれん草とマカロニのクリーム煮 豆腐とわかめの味噌汁 814 kcal	チャーハンWITH肉そぼろ 青梗菜ともやしのナムル フルーチェ　ミックスオレンジ もやしと油揚げの味噌汁 676 kcal	ライス 鶏の唐揚げ こんにゃくと野菜の煮物 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え 大根とわかめの味噌汁 942 kcal	
22	(月)	ライス チキンカツ 温泉玉子 大根と人参の味噌汁 牛乳 907 kcal	ビーフカレー カラフルサラダ ヨーグルト 720 kcal	ライス 豚のピリ辛甘味噌炒め 和風マカロニサラダ 大根とツナのおかか和え キャベツと油揚げの味噌汁 985 kcal	
23	(火)	ライス 豚野菜炒め 粉ふき芋　カレー風味 ほうれん草とわかめの味噌汁 732 kcal	ロコモコハンバーグ　目玉焼き添え もやしとほうれん草のナムル 青りんごゼリー 洋野菜スープ 645 kcal	ライス とんかつ　おろしぽん酢 揚げ茄子の葱ソース いんげんの和風マスタード和え 大根と油揚げの味噌汁 1020 kcal	
24	(水)	ライス 照焼き肉団子 フレンチサラダ キャベツともやしの味噌汁 コーヒー牛乳 926 kcal	ライス 豚汁うどん きゅうりときくらげの香味和え ピーチ寒天ゼリー 887 kcal	ライス ローストチキンレッグ・星型コロッケ かぼちゃとクリームチーズのサラダ フルーツヨーグルト コンソメ野菜スープ 707 kcal	
25	(木)	ライス ジャーマンポテト 小松菜とコーンの煮浸し わかめともやしの味噌汁 831 kcal	親子丼 菜の花のわさび和え チョコミルクプリン キャベツとわかめの味噌汁 765 kcal	ライス 豚の粗挽きペッパー焼き ラタトゥイユ きゅうりともやしの和風ピクルス 大根と小松菜の味噌汁 605 kcal	
26	(金)	ライス ほうれん草オムレツ 大根と挽肉の炒め煮 油揚げと玉葱の味噌汁 牛乳 856 kcal	ライス 和風明太子パスタ 豆のシーザー和え 蒟蒻ピーチゼリー 959 kcal	ライス 鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め 白菜と人参のぽん酢がけ 青梗菜ともやしの中華和え キャベツとわかめの味噌汁 992 kcal	
27	(土)	ライス 蒸し鶏のきんぴら ポテトサラダ キャベツと玉葱の味噌汁 775 kcal	ライス 肉じゃが 小松菜のお浸し 愛玉子 788 kcal	ライス 手作り唐揚げ 青梗菜と油揚げの炒め ブロッコリーのおかか和え 茄子と玉葱の味噌汁 1028 kcal	
28	(日)	ライス 豆腐ハンバーグ ペンネナポリタン 大根と人参の味噌汁 811 kcal	ウインナーのカレーピラフ ほうれん草のナムル フルーチェ　ピーチ コンソメジュリアン 607 kcal	ライス 豚肉のねぎ塩焼き ひじきと切干大根のきんぴら キャベツとオクラの塩昆布和え もやしとインゲンの味噌汁 863 kcal	
29	(月)	ライス ウィンナー いんげんと白滝の柚子しょうゆ じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳 993 kcal	ライス しょうゆチャーシュー麺 春巻 カップヨーグルト 953 kcal	ライス ささみマヨかつ 栗かぼちゃの含め煮 大根のキムチ風 キャベツとわかめの味噌汁 1067 kcal	
30	(火)	ライス ビック肉団子 ほうれん草とコーンのソテー キャベツと葱の味噌汁 830 kcal	ライス 豚甘辛炒め マカロニサラダ 蒟蒻オレンジゼリー もやしと油揚げの味噌汁 733 kcal	ライス チキンソテー　黒胡椒ソース ペンネと三色ピーマンのペペロンチーノ 青梗菜のお浸し わかめと玉葱の味噌汁 1033 kcal	
31	(水)	ライス フライドチキン 里芋の甘煮 油揚げとインゲンの味噌汁 牛乳 921 kcal	ライス 年越しうどん いかフライ 白玉ぜんざい 1099 kcal	ライス ハンバーグデミグラスソース 花野菜のコンソメ煮 きゅうりともやしのピリ辛和え 玉葱と油揚げの味噌汁 800 kcal	

＊ パン焼き機の故障により、堂の浦キャンパスと竜キャンパスで朝食メニューが一部異なります。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。