

Weekly Menu								2026年1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			A	A	A	A	A	A		
1 (木)	ライス スマニ野菜炒め ひじきと大豆の煮物 チンゲン菜ともやしの中華スープ	カレーライス わかめサラダ ヨーグルト	ライス スパイシーポークジンジャー 焼き野菜の味噌マヨソース オクラの梅おかか和え わかめと玉葱の味噌汁					17 (土)	ライス ハムと白菜の中華炒め ほうれん草と白滝のお浸し じゃが芋とわかめの味噌汁	チキンガーリックライス おくらのわさび醤油 【小正月】ミルクゼンざい わかめスープ	ライス 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 切干大根の炒め煮 ごぼうのホテトサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁					
2 (金)	ライス 肉入りコロッケ スマッシュピーチサラダ 大根とわかめの味噌汁 牛乳	ライス 鶏むね肉の葱おろしだれ ブロッコリーのツナ和え ミニたいたい焼き もやしとインゲンの味噌汁	ライス 豚肉のクリーム煮 バター、コーン ハーブリカと大根のピクリス 玉葱と油揚げの味噌汁					18 (木)	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ 大根とキャベツの味噌マヨ和え じゃが芋とほうれん草の味噌汁	ライス ささみマヨかつ 菜の花の酢の物 ヤクルト(ピーチ味) キャベツともやしの味噌汁	ライス 豚ロース肉のカボナータソース スマッシュピーチサラダ オクラの辛子醤油 コンソメジュリアン				買物バス	
3 (土)	ライス ビーマン肉詰めフライ 切干大根のコールスローサラダ 青梗菜ともやしの味噌汁	豚丼 ほうれん草と白滝の辛子醤油 ブルーチェ ミックスベリー キャベツとわかめの味噌汁	ライス チキンソテー 和風ソース キャベツとハムのコンソメソテー 白菜とツナのポン酢和え キャベツと油揚げの味噌汁					19 (金)	パン チキンナゲット ホテの明太ソース パンフキンサラダ 洋野菜スープ 牛乳	ハヤシライス わかめサラダ 青りんごゼリー	ライス 鶏のから揚げ ソース焼きうどん 3種の豆のシーザー和え もやしとわかめの味噌汁				愛寮day	
4 (日)	ライス ベーコンとホテのガーリック醤油炒め キャベツと胡瓜の塩昆布和え わかめと玉葱の味噌汁	ライス 回鍋肉 もやしとひじきのナムル 三色寒天ゼリー わかめスープ	ライス 肉団子のデミトマ煮 チンゲン菜と大根の中華和え コーンとブロッコリーのマヨソース					20 (土)	ライス ハムと白菜の中華炒め ほうれん草と白滝のお浸し じゃが芋とわかめの味噌汁	チキンガーリックライス おくらのわさび醤油 【小正月】ミルクゼンざい わかめスープ	ライス 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 切干大根の炒め煮 ごぼうのホテトサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁					
5 (月)	ライス 銀鮭の塩麹焼き さつま芋のきんぴらバター風味 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	ライス どんどん醤油らーめん ホテの磯辺揚げ プリン	ライス メンチカツレツ粒マスタードソース もやしとホウレン草のカレーチャブチ レンコンサラダ 大根と人参の味噌汁					21 (日)	ライス 肉入りコロッケ ツナとブロッコリーのマヨサラダ わかめと玉葱の味噌汁	豚ごぼう炒め丼 ビーマンの中華和え ブルーチェ ミックスオレンジ 巻麺とワカメのすまし汁	ライス チキンストロガノフ カリフラワーのコンソメ煮 もやしの赤じそ和え					
6 (火)	ライス 味付け肉団子 ブロッコリーの青煮 油揚げとわかめの味噌汁	豚フルコギ丼 茄子のゆず醤油 醤油ピーチゼリー ほうれん草と人参の味噌汁	ライス インド風タンドリーチキン ラタトゥイユ もやしとわかめの辛子醤油 わかめと玉葱の味噌汁					22 (木)	ライス ハンバーグ タマネギとブロッコリーのマヨソース もやしとインゲンの味噌汁	ライス カルボナーラ 海藻とオニオンのマリネサラダ グレーフフルーツゼリー	ライス 豚の粗挽きペッパー焼き 山菜とこんにゃくのきんぴら きゅうりともやしのゆかり和え 玉葱と油揚げの味噌汁					
7 (水)	パン チキンナゲット 五百豆 マカロニサラダ もやしと人参のスープ コーヒー牛乳	ライス チキンデミシチュー 菜の花のマヨ和え フルーツ白玉	ライス 揚げ餃子の南蛮ソース 花野菜のコンソメ煮 きゅうりの和風ピクリス キャベツと油揚げの味噌汁				帰寮日	23 (金)	パン かぼちゃのコロッケ 野菜のシーザー和え 切干大根 コンソメジュリアン 牛乳	ハーブチキンカレー ミックスサラダ キャラメルミルクプリン	ライス ボーキー トマトソース ひじきと白滝の煮付け カリフラワーのピクルスゆず風味 もやしと油揚げの味噌汁				高校一般入試	
8 (木)	ライス 豚の焼肉野菜炒め ひじきのマヨサラダ 大根とわかめの味噌汁	ライス チーズと大葉の竜田揚げ ひじきの中華サラダ 醤油ふどうゼリー わかめと玉葱の味噌汁	ライス 豚の生姜焼き 春雨サラダ 白菜と人参のピリ辛和え キャベツともやしの味噌汁				始業式	24 (土)	パン 一口づくねの照り焼き ほうれん草のクリーム煮 玉葱と油揚げの味噌汁	チンジャオロース風のせ丼 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 愛玉子 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 鶏の照り焼き カレーフライドポテト 春雨の中華和え物 大根と油揚げの味噌汁					
9 (金)	食パン 和風スランブル キャベツと蒸し鶏のわさび和え さつま芋サラダ コンソメジュリアン 牛乳	カレーライス ブロッコリーのガーリック炒め オレンジ	ライス 鶏の西京みそ焼き きんぴらごぼう 大根の梅マヨ和え 巻麺とワカメのすまし汁					25 (日)	パン ビーマン肉詰めフライ 蓮根と蒸し鶏の中華和え 巻麺とワカメのすまし汁	豚キムチチャーハン もやしとくらげの香味和え フルーチェ ピーチ 野菜スープ	ライス 白身魚フライ オーロラソース ペニンボリタン 菜の花のシモンマリネ わかめと油揚げの味噌汁				英検第3回1次	
10 (土)	ライス ミニハンバーグ ほうれん草と人参のソテー じゃが芋とわかめの味噌汁	ケチャップオムライス ホテとアボカドの辛子マヨネーズ和え ハイン寒天ゼリー キャベツと玉葱のスープ	ライス 鶏の唐揚げオーロラソース ベペロンチーノ キャベツとオクラの塩昆布和え わかめと油揚げの味噌汁				オープンキャンパス①	26 (月)	パン ピーナツカレー コーンサラダ マカロニサラダ 牛乳	【沖縄】タコライス 小松菜とツナのチャンブルー サーダーーンダギー(片栗粉→ベーキングパウダー) もずくスープ	ライス 鶏のパン粉焼き もやしとホウレン草のカレーチャブチ ひじきの中華サラダ キャベツと油揚げの味噌汁				全国給食週間～30日	
11 (日)	ライス チーズキンフライ ツナキャベツ 玉葱と油揚げの味噌汁	チャーハン 豚の生姜焼きのせ もやしとくらげの香味和え フルーチェ イチゴ 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 鶏の黒胡椒炒め 大根の炒め煮 緑黄色野菜のおかか和え キャベツと大根の味噌汁				オープンキャンバス②	27 (火)	パン フライドチキン 青梗菜のゆず醤油 もやしとインゲンの味噌汁	ライス 【アメリカ】ハンバーガー <sup>【沖縄】タコライス</sup> フライドポテト 醤油オレンジゼリー ホトフ	ライス 鶏もも肉のこがしが味噌焼き いいげんと蒸し鶏のソテー <sup>もやしとホウレン草のカレーチャブチ</sup> おくらのお浸し キャベツと大根の味噌汁					
12 (月)	パン かぼちゃカレー ミックスサラダ マカロニサラダ 牛乳	ライス 味噌バーミー、コーンラーメン 揚げ焼壳 ブチシュー	ライス 牛肉と玉ねぎの炒め きのこの炒め煮 白菜と玉葱の中華和え キャベツともやしの味噌汁				成人の日	28 (水)	パン ワイン 白菜と挽肉の炒め煮 白菜と玉葱の中華スープ コーン、牛乳	【韓国】ヤンニョムチキン もやしとひじきのナムル 杏仁フルーツ わかめスープ	ライス 【韓国】ヤンニョムチキン もやしとひじきのナムル 杏仁フルーツ わかめスープ					
13 (火)	パン 切り干し大根のきんぴら 小松菜のお浸し わかめと玉葱の味噌汁	ライス 鶏肉のクリームソースかけ 人参のナムル 醤油ピーチゼリー キャベツと玉葱の味噌汁	ライス 麻婆豆腐 わかめのツナ炒め キャベツのお浸し 巻麺と三つ葉のすまし汁					29 (木)	パン 照り焼き肉団子 ほうれん草とキャベツのソテー <sup>【岡山】デミカツ丼</sup> キャベツと大根の味噌汁	【岡山】デミカツ丼 キャベツの梅和え いちごゼリー もやしとわかめの味噌汁	ライス 鶏もも肉のみぞれ煮 ブロッコリーのマスター、マヨ和え 香味野菜の青じそ風味 キャベツとわかめの味噌汁				開校記念日	
14 (水)	パン フルーツフルト マカロニコーンソテー <sup>卵の花</sup> コーンスープ コーヒー牛乳	ライス かき玉うどん 野菜かき揚げ 醤油オレンジゼリー	ライス 鶏肉じゃが ビーマンの三色マリネ 青梗菜ともやしの中華和え 大根と油揚げの味噌汁				実力テスト	30 (金)	パン チキンナゲット ツナサラダ コンソメ野菜スープ 牛乳	【台湾】ルーローハン スイートエンドウのおかか和え グレーフフルーツゼリー どうもろこしと玉葱のすまし汁	ライス 鶏の生姜焼き 野菜のビーフン 海藻と玉ねぎの梅おかか和え 油揚げと三つ葉のすまし汁					
15 (木)	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ 大根とキャベツの味噌マヨ和え じゃが芋とほうれん草の味噌汁	ライス ささみマヨかつ 菜の花の酢の物 ヤクルト(ピーチ味) キャベツともやしの味噌汁	ライス 豚ロース肉のカボナータソース スマニナムラ オクラの辛子醤油 コンソメジュリアン				高校推薦入試	31 (土)	パン チキンナゲット ツナサラダ オクラの辛子醤油 コンソメジュリアン	ツナコンビラフ カリフラワーのピクリスゆず風味 フルーチェ ミックスベリー コンソメジュリアン	ライス メンチカツ 洋食屋風 ケチャップスパティー <sup>ツナコンビラフ</sup> じゃが芋の甘辛炒め 玉葱と油揚げの味噌汁					
16 (金)	パン チキンナゲット ホテの明太ソース パンフキンサラダ 洋野菜スープ 牛乳	ハヤシライス わかめサラダ 青りんごゼリー	ライス 鶏のから揚げ ソース焼きうどん 3種の豆のシーザー和え もやしとわかめの味噌汁						828 kcal	682 kcal	1294 kcal					
		873 kcal	696 kcal						980 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。

