



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 日	ライス 肉入りコロッケ 野菜と香辛の炒め もやしとわかめの味噌汁	チキンパンパイヤ風チャーハン 小松菜の香味漬 三色巻天ゼリー わかめと豆腐の味噌汁	ライス 鶏の西京まき ラタトゥイユ 大根の梅マヨ和え 巻餃とツカメのすまし汁		17 火	ライス さつまいも揚げと人参のきんぴら 蒸し鶏と胡枝子の梅和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	ライス 豚の南蛮焼き ツカメと玉葱の中華和え 舞りんごゼリー わかめと玉葱の味噌汁	ライス 鶏肉のソテー 胡枝子味噌ソース マカロニサラダ カリフラワーのコンソメ煮 大根と油揚げの味噌汁	
	747 kcal	616 kcal	1079 kcal			713 kcal	944 kcal	1064 kcal	
2 月	パン フランクフルト 蒸し鶏のコールスローサラダ ハンブキンサラダ コンソメジュリアン 牛乳	ライス とんこつ醤油らーめん ポテトの磯辺揚げ プリン	ライス 照りマヨチキン 豆腐とーラのチャンプルー キャベツとオクラの塩昆布和え じゃが芋と玉葱の味噌汁		18 水	ライス フライドチキン コールスローサラダ バナナ	チキンカレー ミックスサラダ バナナ	ライス 揚げ餃子のタルタルソース ペンネと三色ピーマンのペペロンチーノ ひじきと白滝の煮物 キャベツともやしの味噌汁	
	818 kcal	911 kcal	1199 kcal			934 kcal	680 kcal	1236 kcal	
3 火	ライス 豚の味噌コーンバター そら豆とポテトのマヨ和え 大根とわかめの味噌汁	そばろちらし寿司 菜の花のお浸し ひなめし 巻餃と三つ葉のすまし汁	ライス ブルコギボーク さつまいものちみつバター風味 大根とえんどうのコンソメ煮 豆腐とわかめの味噌汁	学年末考査	19 木	ライス 鶏肉団子の甘酢あん ハムとブロッコリーのマヨソース ワカメスープ	ライス 豚甘辛炒めうどん 野菜コロッケ ピーチ巻天ゼリー	ライス 香野菜と鶏肉のオースターソース炒め そら豆とポテトのマヨ和え きゅうりとごぼうのゆかり和え 巻餃とワカメのすまし汁	
	812 kcal	709 kcal	1035 kcal			853 kcal	1056 kcal	974 kcal	
4 水	パン ツナオムレツ ほうれん草と人参のソテー マカロニサラダ もやしと人参のスープ コービー牛乳	ライス ミートソース ブロッコリーのチーズサラダ フルーチェ ぶどう	ライス ヤンニョムチキン ブロッコリーのチーズ露油 ほうりん草のナムル キャベツと油揚げの味噌汁	学年末考査	20 金	ライス ビーマン肉詰めフライ 青じそスパゲッティ フルーチェ玉 コンソメスープ 牛乳	ライス 鶏もものレモンベッパグリル 青じそスパゲッティ カリフラワーとピタパスタゆず風味 もやしと油揚げの味噌汁	ライス ソーセージのカツ 青じそスパゲッティ カリフラワーとピタパスタゆず風味 もやしと油揚げの味噌汁	
	648 kcal	1119 kcal	886 kcal			873 kcal	500 kcal	1119 kcal	
5 木	ライス ミニハンバーグ そら豆とポテトのマヨ和え 大根とわかめの味噌汁	ライス 揚げ鶏のネギ南蛮だれ オクラのわさび醤油マリネ プリン 大根とわかめの味噌汁	ライス 豚ニラ玉 菜かぼちゃの煮め煮 白菜と人参のピリ辛和え キャベツともやしの味噌汁	学年末考査	21 土	ライス 豆腐ハンバーグ 味噌ポテト 玉葱と油揚げの味噌汁	肉味噌温玉 山菜とごんやくのきんぴら フルーチェ ビーチ 豆腐とわかめの味噌汁	ライス 鶏肉のハンブキンクリームソース トマトピーズ キャベツとチャッシューの中華和え コンソメジュリアン	中学後期入試
	777 kcal	1026 kcal	1079 kcal			869 kcal	761 kcal	1059 kcal	
6 金	ハニーマ ジャムパンボテ スイートエンドウのコンソメ和え スパゲッティサラダ キャベツと玉葱のスープ 牛乳	カレーライス 海草サラダ グレープフルーツゼリー	ライス 鶏の唐揚げ 大根キムチ風 青菜のゆず醤油 中華コンソメスープ	学年末考査	22 日	ライス ウチンダ きゅうりとごぼうのマヨ和え じゃが芋とキャベツの味噌汁	ライス ラムギョサル風炒め きゅうりとごぼうの辛味噌和え 愛玉子 わかめスープ	ライス とんかつ ブロッコリーのガーリック炒め ゆで大根の青じそ和え 玉葱と油揚げの味噌汁	賞物バス
	742 kcal	741 kcal	1045 kcal			954 kcal	990 kcal	953 kcal	
7 土	ライス チキンカツ 五目豆 じゃが芋とわかめの味噌汁	おろし豚焼肉丼 「おろし」の辛子マヨネーズ和え フルーチェ イチゴ わかめスープ	ライス 肉団子のデミタマ煮 ブロッコリーの「おろし」和え 鶏肉と人参のピタパスタ		23 月	ひき肉カレー カラフルサラダ 大根とわかめの味噌汁 牛乳	ライス 手作りから揚げ いんげんの辛子醤油 カップオムレツ じゃが芋と玉葱の味噌汁	ライス 豚肉のねぎ塩焼き いんげん「おろし」の辛子醤油 ハムとひじきの中華サラダ キャベツと油揚げの味噌汁	天皇誕生日
	755 kcal	1032 kcal	968 kcal			969 kcal	1226 kcal	876 kcal	
8 日	ライス 根菜煮つくねハンバーグ ツナオムレツ 玉葱と油揚げの味噌汁	チャーハンWITH豚の生姜焼き 香ばす炊飯 鶏腿オレンジゼリー	ライス チキンのきのこクリームソース 青梗菜の煮め煮 緑黄色野菜の和風和え キャベツと大根の味噌汁		24 火	ライス かぼちゃのコロッケ 青梗菜のゆず醤油 もやしとインゴンの味噌汁	牛乳 スパゲッティサラダ 鶏腿オレンジゼリー もやしとわかめの味噌汁	ライス 鶏の黒胡椒炒め いんげん「おろし」の辛子醤油 ハムとひじきの中華サラダ キャベツと大根の味噌汁	学年末考査発表
	736 kcal	776 kcal	982 kcal			772 kcal	840 kcal	839 kcal	
9 月	パン チーズチキンフライ 白菜とチャッシューの炒め スパゲッティサラダ 青梗菜のスープ 牛乳	ライス かき玉うどん 野菜かき揚げ フルーチェゼリー	ライス 麻婆豆腐 ソーイとビーマンの和え物 キュウリ中華和え 巻餃と三つ葉のすまし汁	集中授業	25 水	ライス ウィンナー 白菜と焼肉の炒め煮 キュウリ中華和え 玉葱と油揚げの味噌汁 コービー牛乳	ライス 鶏肉とキャベツのガリパスタ炒め 焼売 あずきミルクプリン キャベツと大根の味噌汁	ライス ハンバーグステーキ 白菜とごんやくのピリ辛炒め 巻餃と玉葱のマヨ和え 玉葱と油揚げの味噌汁	
	861 kcal	878 kcal	875 kcal			987 kcal	995 kcal	908 kcal	
10 火	ライス 香野菜炒め ほうれん草と白滝のお浸し わかめと玉葱の味噌汁	豚こぼろ炒め丼 香味野菜の青じそ風味 いんげんごりゼリー キャベツと玉葱の味噌汁	ライス 鶏肉と野菜のトマト煮込み 焼きうどん いんげんの和風マスタード和え 豆腐とわかめの味噌汁	集中授業	26 木	ライス チーズチキンカツ スイートエンドウのおかか和え キャベツと大根の味噌汁	ライス カルビチリ ブロッコリーのナムル いちごゼリー	ライス ピレカツ かぼちゃの和風煮 香味野菜の青じそ風味 キャベツとわかめの味噌汁	
	767 kcal	675 kcal	935 kcal			842 kcal	1322 kcal	989 kcal	
11 水	食パン チキンカツ セラルツマヨコンソメサンド コンソメジュリアン コービー牛乳	キーマカレー ミックスサラダ 鶏腿ピーチゼリー	ライス グレイッシュチキン じゃが芋の和風ニンニク和え 大根のそぼろあん 大根と油揚げの味噌汁	集中授業 愛慕day	27 金	三色そばろ煮 人参とチリメンジャコのきんぴら ヨーグルト (ナタデココ) 牛乳	ハヤシライス キャベツサラダ フルーチェ ミックスベレー	ライス 照り煮チキン 豚と野菜のピーマン 海菜と玉ねぎの梅おかか和え キャベツと大根の味噌汁	
	546 kcal	668 kcal	1045 kcal			844 kcal	817 kcal	1031 kcal	
12 木	ライス ピッツア肉団子 ゆで大根の炒め煮 じゃが芋とキャベツの味噌汁	ライス サラダチキンのペペロンチーノ レンドウのきんぴら みだらし白玉	ライス 鶏肉と野菜のトマト煮込み 焼きうどん いんげんの和風マスタード和え 豆腐とわかめの味噌汁	集中授業	28 土	ライス ハンバーグ 小松菜とえのきのみぞれ和え 鶏腿炒めとうゼリー 大根と油揚げの味噌汁	牛肉ピラフ じゃが芋の甘辛炒め 鶏腿炒めとうゼリー もやしとわかめの味噌汁	ライス とんてき (四日市) 揚げと海菜の煮物 スパゲッティサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁	
	805 kcal	1382 kcal	892 kcal			739 kcal	801 kcal	1100 kcal	
13 金	パン 野菜コロッケ ブロッコリーのガーリック炒め マカロニサラダ トマトスープ 牛乳	卒業お祝いプレート プッシュー コンソメ野菜スープ	ライス 鶏の唐揚げオーロラソース わかめのツナ炒め 3種の豆の「おろし」和え もやしとわかめの味噌汁	中学卒業式 終業式	29 日	ライス (350g) 肉団子の旨煮 そら豆とポテトのマヨ和え キャベツと玉葱の味噌汁	ライス 鶏もも肉のこがし味噌焼き 白菜のお浸し 三色巻天ゼリー 巻餃とツカメのすまし汁	ライス 牛すじと大根の煮込み 香ばすともやしの炒め物 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	
	661 kcal	1052 kcal	1135 kcal			915 kcal	1012 kcal	861 kcal	
14 土	ライス 豚と野菜のビーフン炒め ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え じゃが芋とわかめの味噌汁	チキンガーリックライス おくらとわさび醤油 パイン巻天ゼリー 巻餃とツカメのすまし汁	ライス メンチカツツチ粉マスタードソース パンネのケチャップソテー 海菜とオニオンのマリネサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁		30 月	ライス フレンチオムレツ 蒸し鶏のコールスローサラダ 牛乳 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 味噌タンメン フライドさつま揚げ プッシュークリーム	ライス 油揚げ キャベツのツナマヨサラダ 大根の梅子炒め わかめスープ	
	953 kcal	765 kcal	1184 kcal			841 kcal	969 kcal	967 kcal	
15 日	ライス 鶏の唐揚げ 大根の塩昆布和え 小松菜のお浸し わかめと玉葱の味噌汁	葱チキンカレー炒飯 ビーマンの中華和え フルーチェ ミックスオレンジ 香煎スープ	ライス 豚キムチ炒め ほうれん草の香味漬 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	TOEC	31 火	ライス チキンカツ ひじきと枝豆の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	豚丼 海菜とオニオンのマリネサラダ 鶏腿ピーチゼリー もやしとインゴンの味噌汁	ライス ハンバーグ ジンジャーソース 根菜のグリル もやしときくらげの中華和え キャベツと油揚げの味噌汁	
	1359 kcal	773 kcal	903 kcal			835 kcal	709 kcal	927 kcal	
16 月	ライス フレンチオムレツ 枝豆コンソメ もやしとインゴンの味噌汁 牛乳	ライス わかめととんこつラーメン 巻餃 ヨーグルト (プレーン)	ライス チーズと大根の竜田揚げ カレー風味ビーフン 鶏子と生薑醤油 わかめと玉葱の味噌汁						
	834 kcal	934 kcal	946 kcal						