



2026年3月

日付	朝 食		夕 食		行 事	日付	朝 食		夕 食		行 事
	A	A	A	A			A	A	A	A	
1(日)	ライス 肉入りコロッケ 野菜と春雨のゆめ もやしとわかめの味噌汁 747 kcal	チキンジャンパラ風チャーハン 小松菜の香味浸し 三枚巻天ゼリー わらびと豆腐の味噌汁 616 kcal	ライス 鶏の西京みそ焼き ラタトゥイユ 大根の梅マヨ和え 巻物とワカメのすまし汁 1079 kcal		17 火		ライス さざみ揚げと人参のきんぴら 鶏巣と胡瓜の梅和え じゅが芋と玉葱の味噌汁 713 kcal		ライス 鶏の南蛮焼き ワカメと玉葱の中華和え 青りんごゼリー わらびと玉葱の味噌汁 944 kcal		ライス、 鶏肉のソテー 梅胡椒ソース マカロニサラダ カリフラワーのコンソメ煮 大根と油漬けの味噌汁 1064 kcal
2(月)	パン フランクフルト 煮し鶏のケールスローサラダ 大根と春雨のゆめ わらびと豆腐の味噌汁 818 kcal	ライス とんこつ醤油らーめん ボリオの醤油揚げ ブリラン 911 kcal	ライス 照りヨシキン 豆腐とニラのチャンブルー キャベツとクリアの塩昆布和え じゅが芋と玉葱の味噌汁 1199 kcal		18 水		ライス フライドチキン コールスローサラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳 934 kcal		チキンカレー ミックスサラダ バナナ 1236 kcal		ライス、 揚げチキンのタルタルソース パンとミートビーフのペペロンチーノ ひじきと白菜の煮物 キャベツとじゃがいもの味噌汁 1236 kcal
3(火)	ライス 豚の味噌コーンバター そば豆とオホテマヨ和え 大根とわかめの味噌汁 812 kcal	そぼらちらし寿司 菜の花のお浸し ひじきとあられ 巻物と三つ葉のすまし汁 1119 kcal	ライス フルッギボーグ さしま芋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 1035 kcal	学年末考査	19 木		ライス 鶏肉の甘酢あん ハムとブロッコリーのマヨソース ワカメスープ 853 kcal		ライス 豚の甘炒めうどん 野菜ロッケ ピーチ巻天ゼリー 1056 kcal		ライス、 春甘酢と鶏肉のオイスターソース炒め そら豆とボートのマヨ和え きゅうりとじゃがいものり和え 巻物とワカメのすまし汁 974 kcal
4(水)	パン ツツオムツ ほらねんと人参のソテー マカロニサラダ もやしと人参のスープ コーヒー乳 648 kcal	ライス ミニトマトソース ブロッコリーのチーズサラダ フルーチェ ぶどう 709 kcal	ライス ヤニヨムチキン にらともやしの辛子醤油 ほくろん草のナムル キャベツと油揚げの味噌汁 886 kcal	学年末考査	20 金		ライス ビーマンの詰めフレイ もやしとほくろん草のナムル コーンスープ 牛乳 873 kcal		ライス 鶏もも肉のモンハンバーグリル にらともやしの辛子醤油 フルーツ玉子 わらびと玉葱の味噌汁 500 kcal		ライス、 ソーセージのカツ 青じそとパティーフー カリフラワーのピクルスゆず風味 もやしと油漬けの味噌汁 1119 kcal
5(木)	ライス ミニハノバーグ そば豆とオホテマヨ和え 大根とわかめの味噌汁 777 kcal	ライス 焼鶏のススキ南蛮 オクラのさじ醤油マリネ ブリラン 大根とわかめの味噌汁 1026 kcal	ライス 豚のエビソース 鶏がはちのきめ煮 白身とオホテマヨ和え キャベツとじゃがいもの味噌汁 1079 kcal	学年末考査	21 土		ライス 豆腐とソバ 味噌とボテト 玉葱と油揚げの味噌汁 869 kcal		肉味噌温玉 山菜とこんにゃくのきんぴら フルーチェ ピーナッツ 豆腐とわかめの味噌汁 761 kcal		ライス、 鶏肉のパンキンクリームソース トマトピニン キャベツとチャーシューの中華和え コンソメソジアソ 中學後期入試
6(金)	パニーニ ジャーマンポテト スティックドロップのコンソメ和え ブルーベリーエンバーグ わらびと玉葱のスープ 牛乳 742 kcal	カレーライス 海藻サラダ グリーフルーティゼリー 741 kcal	ライス 鶏の香味ソース 大根とムチ風 青菜のひずね油 中華コーンスープ 1045 kcal	学年末考査	22 日		ライス チキンナゲット 蒸し鶏とこぼうのマヨ和え じゃが芋とキャベツの味噌汁 954 kcal		ライス サムコロッカル風味め きゅうりとじゃがいもの辛味噌和え 愛玉 わらびとスープ 990 kcal		ライス とかみつ ブロッコリーのガリック炒め 切干大根のねじりソース 玉葱と油漬けの味噌汁 1059 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 755 kcal	おろし豚焼肉丼 かとんびがの辛子マヨネーズ和え フルーチェ イチゴ わらびスープ 牛乳 1032 kcal	ライス 肉団子のデミタマ煮 ブロッコリーのオーリーブ和え 蓮根と人参のピクルス 牛乳 968 kcal		23 月		ひき肉カレー カツオフルダラ 大根とわかめの味噌汁 牛乳 369 kcal		ライス 手作りから揚げ いんじんの辛子醤油 カツヨーグルト じゃが芋と玉葱の味噌汁 1226 kcal		ライス 鶏肉のねぎ塩焼き もやしとホウレン草のルートバーコ ハムとじのりの海藻サラダ キャベツと油漬けの味噌汁 876 kcal
8(日)	ライス 根室鰯づくねハンバーグ ズッキーニパウチ 香椎水餃子 玉葱と油漬けの味噌汁 736 kcal	チャーハンWITH卵の生姜焼き 香椎水餃子 蒟蒻オレンジゼリー 776 kcal	ライス チキンのきのこクリームソース 青梗菜のお浸し 緑黄色野菜の和風和え キウイと大根の味噌汁 982 kcal		24 火		ライス がんばのローリング 青梗菜のひずね油 もやしとインゲンの味噌汁 772 kcal		牛乳 スピaggetti サラダ 蒟蒻レモンゼリー もやしとわらびの味噌汁 840 kcal		ライス 鶏肉のハムとチーズのソテー おくどさんのきのこのお浸し キャベツと大根の味噌汁 839 kcal
9(月)	パン チーズチキンフライ 日式ごはんの炒め煮 玉ねぎとトマトの炒め 玉ねぎのスープ 牛乳 861 kcal	ライス かぼ玉うどん 野菜ときのこの味噌汁 ブリラン 878 kcal	ライス 麻婆豆腐 チーズとピーマンの和え物 キャベツとじゃがいもの味噌汁 巻物と三つ葉のすまし汁 875 kcal	集中授業	25 水		ライス ワンピース 白身と挽肉の炒め煮 野菜ときのこの味噌汁 玉葱と油漬けの味噌汁 コーヒー牛乳 987 kcal		ライス 鶏肉とキャベツのガリバタ炒め 卵黄 あさりミルフィーリ キャベツと大根の味噌汁 995 kcal		ライス パンハーゲシュー 白湯ときのこのマヨ和え 蓮根と玉ねぎのマヨ和え 玉葱と油漬けの味噌汁 908 kcal
10(火)	ライス 野菜炒め ほくろんと白朮のお浸し わかめと玉葱の味噌汁 767 kcal	豚こぼう炒め 青梗菜のひじきそ風味 青梗菜の味噌汁 キウイと玉葱の味噌汁 675 kcal	ライス 鶏肉と野菜のトマト煮込み 青梗菜の味噌汁 いんじんのピクルスマッシュド和え 豆腐とわかめの味噌汁 935 kcal	集中授業	26 木		ライス チキンカツ スティードロップのナムル キウイと大根の味噌汁 942 kcal		ライス カツオナラ ブロッコリーのナムル いちごゼリー 1322 kcal		ライス ヒラツ かぼちゃの和風煮 茎葉野菜のねじり風味 キャベツとわかめの味噌汁 989 kcal
11(水)	食パン チキンカツ セリフライマヨコンソーサンド コンソメコリアン コーヒー牛乳 546 kcal	キーマカレー ミックスサラダ 蒟蒻ピーチゼリー 668 kcal	ライス アヒージョチキン じゅわんの風ニンニク和え 大根のそぼうあん 大根と油漬けの味噌汁 牛乳 844 kcal	集中授業 愛察day	27 金		三色そぼう 人参とチリメンジャコのきんぴら ヨーグルト（タダテコ） 牛乳 817 kcal		ハヤシライス キャベツサラダ フルーチェ ミックスベリー 817 kcal		ライス 照り煮チキン 枝豆とビーフのフラン 海藻と玉ねぎの味噌汁 キャベツと大根の味噌汁 1031 kcal
12(木)	ライス ピクル肉団子 大切の炒め煮 じゃが芋とキャベツの味噌汁 805 kcal	ライス サタデチキンのペペロンチーノ レンコンのきんぴら おだらし白玉 892 kcal	ライス 肉団子の旨煮 小林鶏とコンの味噌汁 豆もじとじゃがいもの味噌和え チゲン菜と大根の中華スープ 1045 kcal	集中授業	28 土		ライス ハーバーブラ じゅわんのきのみぞれ和え 大根と油漬けの味噌汁 739 kcal		粥 ハーバーブラ じゅわんのきのみぞれ和え 大根と油漬けの味噌汁 801 kcal		ライス とんかつ（四日市） 鶏卵と野菜の味 スパティーラサラダ 玉葱と油漬けの味噌汁 1100 kcal
13(金)	パン チーズコロッケ グラコリのガーリック炒め トマトスープ 牛乳 661 kcal	卒業お祝いフレート フレッシュ コンソメ野菜スープ	ライス 鶏肉と野菜のオーロラソース わらびとソバの味噌汁 3種の豆のソーセージ もやしとわらびの味噌汁 892 kcal	中学卒業式 終業式	29 日		ライス（350g） 肉団子の旨煮 わらびとボテーのマヨ和え キャベツと玉葱の味噌汁 915 kcal		ライス 鶏肉と野菜のこがし味噌焼き さざと豆とボテーのマヨ和え 三色糸貝ゼリー 巻物とワカメのすまし汁 901 kcal		ライス とんかつ（東京） 鶏卵と野菜の味 スパティーラサラダ もやしとわらびの味噌汁 908 kcal
14(土)	ライス 鶏と野菜のビーフ炒め ひじきと煮し鶏のさびマヨ和え じゃが芋とわかめの味噌汁 953 kcal	チキンガーリックライス ぶらーのひじき醤油 パン巻天ゼリー 巻物とワカメのすまし汁 765 kcal	ライス メヌカリレッグレジストードソース ベンズのチャーハン 海藻とオニオンのマリネサラダ 牛乳 玉葱と油漬けの味噌汁 1184 kcal		30 月		ライス フレンチオムレツ パンのコールスローサラダ 牛乳 玉葱と油漬けの味噌汁 915 kcal		ライス ハーバー ジャンジャーソース 根菜のグリル もやしとくらげの中華和え キャベツと油漬けの味噌汁 967 kcal		ライス 油漬け キャベツのツナマヨサラダ 大根の柚子和え わかめスープ 961 kcal
15(日)	ライス 鶏の味噌 大根の蒸し巾着和え 小松菜の玉ねぎ わかめと玉葱の味噌汁 1359 kcal	慈チャーシューメシ ビーマンの中華和え フレッシュ ミックスオレンジ 香南スープ 1369 kcal	ライス チャーシューメシ ほわんこフライ ヨーグルト（フレーン） <td></td> <td>TOIEC</td> <td>31 火</td> <td>ライス メンチカツ ひじきと枝豆の煮物 プロコリーストードソース 玉葱と油漬けの味噌汁 841 kcal</td> <td></td> <td>粥 海藻とオニオンのマリネサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 835 kcal</td> <td></td> <td>ライス ハーバー ジャンジャーソース 根菜のグリル もやしとくらげの中華和え キャベツと油漬けの味噌汁 927 kcal</td>		TOIEC	31 火	ライス メンチカツ ひじきと枝豆の煮物 プロコリーストードソース 玉葱と油漬けの味噌汁 841 kcal		粥 海藻とオニオンのマリネサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 835 kcal		ライス ハーバー ジャンジャーソース 根菜のグリル もやしとくらげの中華和え キャベツと油漬けの味噌汁 927 kcal
16(月)	ライス フレンチオムレツ 枝豆コンソーテー もやしとインゲンの味噌汁 牛乳 834 kcal	ライス わらびわらビーフラーメン 春巻き ヨーグルト（フレーン） <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ライス チャーハンの萬能 カレー味ビーフ 茄子の生炒め わらびと玉葱の味噌汁 934 kcal</td> <td></td> <td>粥 チャーハンの萬能 カレー味ビーフ 茄子の生炒め わらびと玉葱の味噌汁 946 kcal</td> <td></td> <td></td>					ライス チャーハンの萬能 カレー味ビーフ 茄子の生炒め わらびと玉葱の味噌汁 934 kcal		粥 チャーハンの萬能 カレー味ビーフ 茄子の生炒め わらびと玉葱の味噌汁 946 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。世界の国々の食文化を学びながら食事を提供しています。