Weekly Menu

2026年5月

日付	朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事
1（金）	パン フライドチキン ツナキャベツ パンプキンサラダ オニオンスープ 牛乳 774 kcal	ライス 豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て 玉ねぎとポテトのイタリアンマリネ オレンジ キャベツと玉葱の味噌汁 1023 kcal	ライス 鶏の西京みそ焼き キュウリとピーマンのポン酢和え きんぴらごぼう 巻麩とワカメのすまし汁 1038 kcal	中1墓参帰省
2（土）	ライス 肉入りコロッケ もやしときくらげの中華和え 高野豆腐とわかめの味噌汁 766 kcal	ライス インド風タンドリーチキン フレンチサラダ フルーチェ　イチゴ 白菜と玉葱のスープ 1033 kcal	ライス 豚と根菜の甘辛炒め 緑黄色野菜のおかか和え ﾎｳﾚﾝ草とﾊﾑの辛子マヨネーズ和え わかめと油揚げの味噌汁 1008 kcal	
3（日）	ライス ハンバーグ いんげんとベーコンのソテー 玉葱と油揚げの味噌汁 783 kcal	豚の生姜焼きチャーハン もやしとほうれん草のナムル パイン寒天ゼリー わかめスープ 828 kcal	ライス ＢＢＱチキン 茄子の生姜醤油 野菜のピクルス キャベツと大根の味噌汁 1071 kcal	
4（月）	パン フランクフルト いんげんのおかか和え 卯の花 コンソメジュリアン 牛乳 797 kcal	【みどりの日】ほうれん草カレー コーンサラダ 抹茶プリン 706 kcal	ライス 鶏肉と野菜のトマト煮込み バジルスパゲティー 海藻とオクラのマリネサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 1080 kcal	
5（火）	ライス ピーマン肉詰めフライ 切干大根の炒め煮 大根と人参の味噌汁 787 kcal	【こどもの日】ちからうどん いなり寿司 ミックスゼリー 745 kcal	ライス 牛肉と玉ねぎの炒め わかめのツナ炒め なめ茸おろし キャベツと玉葱の味噌汁 1038 kcal	
6（水）	メロンパン ほうれん草オムレツ 白菜とベーコンの炒め スパゲッティサラダ トマトスープ コーヒー牛乳 423 kcal	ライス 味噌バターコーンラーメン 餃子 プチシュー 1027 kcal	ライス 豚野菜巻きフライ 小松菜と人参の煮浸し 白菜のポン酢和え 油揚げとわかめの味噌汁 884 kcal	
7（木）	ライス ビッグ肉団子 コーンポテト ほうれん草と油揚げの味噌汁 874 kcal	ライス 竜田揚げ　照り焼きソース ごぼうのマヨサラダ 蒟蒻ぶどうゼリー わかめともやしのの味噌汁 1005 kcal	ライス 和風ハンバーグの玉長葱塩ソース さつま芋のきんぴらバター風味 彩り野菜の和風マスタード和え 豆腐と白菜の味噌汁 1027 kcal	
8（金）	パン チキンナゲット ツナとブロッコリーのナムル マカロニサラダ コンソメ野菜スープ 牛乳 871 kcal	ライス ソーセージとキャベツののペペロンチーノ メンチカツ キャラメルミルクプリン 1391 kcal	ライス チキンストロガノフ フライドポテト 枝豆コーンソテー 3236 kcal	
9（土）	ライス 卵と野菜のビーフン ほうれん草と白滝のお浸し わかめとえのきの味噌汁 920 kcal	ライス 鶏もものレモンペッパーグリル チリメンきんぴら 青りんごゼリー 白菜と油揚げの味噌汁 1094 kcal	ライス 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 焼きうどん（醤油味） ３種の豆のカレーマヨ和え わかめと大根の味噌汁 962 kcal	祖先祭
10（日）	ライス 鯖の照り焼き おくらのわさび醤油 ほうれん草のお浸し 玉葱とキャベツの味噌汁 841 kcal	葱チャーシュー炒飯 ピーマンの中華和え フルーチェ　ミックスオレンジ 春雨スープ 764 kcal	ライス 鶏の味噌漬け焼き スイートエンドウのおかか和え もやしの赤じそ和え 巻麩と三つ葉のすまし汁 998 kcal	
11（月）	パン 野菜コロッケ ブロッコリーのナムル 切干大根 コーンスープ 牛乳 599 kcal	ライス とんこつラーメン 焼売 カルシウムヨーグルト(1040143）に変更 922 kcal	ライス チキンのサルサソース ポテトの明太ソース 温野菜 豆腐とわかめの味噌汁 1070 kcal	
12（火）	ライス 豚野菜炒め 菜の花のマヨ和え ほうれん草と油揚げの味噌汁 777 kcal	ライス ソーセージのカツ ペンネナポリタン いちごゼリー わかめともやしの味噌汁 1139 kcal	ライス 鶏肉のソテー　柚子胡椒ソース 中華ビーフン いんげんの和風ツナマヨ 白菜と玉葱の味噌汁 1064 kcal	
13（水）	パニーニ ジャーマンポテト ブロッコリーとパプリカのナムル マカロニサラダ コンソメジュリアン コーヒー牛乳 579 kcal	ライス チキンカレー ミックスサラダ バナナ 1301 kcal	ライス ポークチャップ きゅうりともやしのピリ辛和え ひじきと大豆の煮物 わかめとキャベツの味噌汁 912 kcal	
14（木）	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ 蒸し鶏と野菜のレモンマリネ ほうれん草と人参の味噌汁 763 kcal	ライス 豚甘辛炒めうどん 野菜かき揚げ フルーツ白玉 1115 kcal	ライス 鶏もも肉のみぞれ煮 揚げナスとおくらの和え物 キャベツのゆかり和え 大根とわかめの味噌汁 1088 kcal	
15（金）	パン チキンカツ 白菜とツナのサラダ さつま芋サラダ わかめスープ 牛乳 678 kcal	ライス 照りマヨチキン 蒸し鶏と人参のきんぴら ピーチ寒天ゼリー キャベツともやしの味噌汁 1184 kcal	ライス ビッグメンチカツ ケチャップスパゲティー 味噌ポテト 油揚げとほうれん草の味噌汁 1425 kcal	
16（土）	ライス 鶏肉と野菜の卵炒め インゲンの味噌炒め えのきとワカメのすまし汁 1037 kcal	ライス 豚キムチ炒め 切干大根の青じそ和え 愛玉子 大根と油揚げの味噌汁 904 kcal	ライス チキンのデミトマやわらか煮 ブロッコリーのガーリック炒め 小松菜の香味浸し 951 kcal	買物バス

日付	朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事
17（日）	ライス ミニハンバーグ もやしとほうれん草のナムル 大根と人参の味噌汁 770 kcal	葱チャーシュー炒飯 ワカメと玉葱の中華和え フルーチェ　ピーチ 春雨スープ 789 kcal	ライス 鶏肉のパン粉焼き　カレー風味 ミックスビーンズのマリネ キャベツとの中華和え 油揚げと玉葱の味噌汁 1120 kcal	TOEIC
18（月）	食パン コーンフライ セルフツナマヨポテトサンド トマトスープ 牛乳 809 kcal	ライス 豚汁うどん 菜の花の辛子和え たいやき 903 kcal	ライス 豚と筍の炒め わかめとキャベツの中華和え いんげんとベーコンのソテー 豆腐とわかめの味噌汁 1165 kcal	
19（火）	ライス さつま揚げのきんぴら 小松菜とえのきのみぞれ和え 玉葱と油揚げの味噌汁 801 kcal	ライス 竜田揚げ　塩レモンソース ブロッコリーのみそマヨ和え プチシュー わかめともやしの味噌汁 1045 kcal	ライス 水餃子 ほうれん草のナムル 春雨の中華和え チゲスープ 876 kcal	
20（水）	パン フライドチキン 青梗菜のゆず醤油 パンプキンサラダ コーンスープ コーヒー牛乳 709 kcal	ライス キーマカレー キャベツサラダ 蒟蒻オレンジゼリー 725 kcal	ライス ヒレカツ 白滝と野菜のピリ辛炒め おくらときゅうりのお浸し ほうれん草と人参の味噌汁 976 kcal	
21（木）	ライス 一口つくねの照り焼き 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え キャベツと大根の味噌汁 812 kcal	ライス カルボナーラ フライドポテト ヤクルト　マスカット 1380 kcal	ライス 牛すじと大根の煮込み キャベツの塩昆布和え 香味野菜の生姜醤油 巻麩とワカメのすまし汁 772 kcal	
22（金）	パン ほうれん草オムレツ 白菜と挽肉の炒め煮 スパゲッティサラダ コンソメジュリアン 牛乳 670 kcal	勝つ丼 キュウリともやしの青じそ和え いちごゼリー わかめと油揚げの味噌汁 866 kcal	ライス 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 焼きうどん（醤油味） 大豆の甘辛絡め 玉葱ともやしの味噌汁 1001 kcal	県大壮行式 中間考査発表
23（土）	ライス ウインナー じゃがいものコンソメ風味 納豆 大根と葱の味噌汁 1022 kcal	麻婆豆腐飯 春巻 フルーチェ　ミックスベリー ワカメスープ 811 kcal	ライス 鶏肉じゃが ほうれん草とコーンのソテー にらともやしの炒り豆腐 玉葱と油揚げの味噌汁 899 kcal	県大①
24（日）	鶏玉子そぼろ丼 ブロッコリーとコーンのマヨソース バナナ 846 kcal	ケチャップオムライス 白菜のお浸し グレープフルーツゼリー 大根とわかめの味噌汁 759 kcal	ライス ハンバーグ　香味トマトソース 春雨ともやしの炒め物 ポテトの醤油バター風味 もやしとわかめの味噌汁 1081 kcal	県大⑳
25（月）	ナン カレーライス キャベツサラダ マカロニサラダ 牛乳 1243 kcal	ライス 味噌タンメン レンコン肉詰めフライ プリン 991 kcal	ライス 鶏もも肉のこがし葱味噌焼き 塩コーンポテト 大根の柚子和え わかめスープ 1045 kcal	県大③ 代休
26（火）	ライス 肉団子の旨煮 キャベツのフレンチサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 844 kcal	ライス 油淋鶏 玉ねぎとハムのマリネ 蒟蒻ピーチゼリー ほうれん草と油揚げの味噌汁 1017 kcal	ライス 豚肉のトマト生姜焼き かぼちゃのレモンバター煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と玉子のスープ 963 kcal	代休
27（水）	パン チキンナゲット 青梗菜のお浸し さつま芋サラダ コンソメジュリアン コーヒー牛乳 802 kcal	ライス ハンバーグ　ジンジャーソース ポテトの磯辺揚げ フルーチェ　ぶどう わかめと油揚げの味噌汁 1015 kcal	ライス 豚肉とザーサイの炒め もやしときくらげの中華和え おくらとワカメの酢の物 キャベツとえのきの味噌汁 868 kcal	愛察day
28（木）	ライス ベーコンとほうれん草の玉子炒め かぼちゃとブロッコリーのサラダ 油揚げと玉葱の味噌汁 1066 kcal	ライス ミートソーススパゲティ 白身魚フライ グレープフルーツゼリー 1222 kcal	ライス 鶏肉のマスタードソース 白菜とハムの炒め スパゲッティサラダ 巻麩とワカメのすまし汁 1048 kcal	
29（金）	パン 肉入りコロッケ いんげんの和風マスタード和え 卯の花 春雨スープ 牛乳 677 kcal	ハヤシライス カラフルサラダ オレンジ 677 kcal	ライス 回鍋肉 ほうれん草のナムル 大学芋 大根と人参の味噌汁 1118 kcal	
30（土）	ライス ピーマン肉詰めフライ 筍の炒め煮 わかめともやしの味噌汁 744 kcal	チンジャオロース丼 ひじきのマヨサラダ フルーチェ　イチゴ もやしと人参のスープ 892 kcal	ライス 味噌とんかつ ケチャップスパゲッティー 蒸し鶏と胡瓜の梅和え 白菜と油揚げの味噌汁 1066 kcal	
31（日）	ライス ミニハンバーグ ブロッコリーのカレーマヨ和え 豆腐と油揚げの味噌汁 811 kcal	肉そぼろチャーハン 青菜と白菜のぽん酢がけ 蒟蒻ぶどうゼリー キャベツともやしの味噌汁 745 kcal	ライス チキンソテー　ガーリック醤油風味 根菜の田舎風 さつま芋のきんぴらバター風味 わかめとえのきの味噌汁 1111 kcal	英検第1回

※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。