



| 日付  | 朝 食   |  |   | 昼 食 |   |  | 夕 食   |  |  | 行事 |
|-----|---|--|---|-----|---|--|---|--|--|----|
|     | A   |  |   | A   |   |  | A   |  |  |    |
| 1月  | パン<br>フランクフルト<br>もやしとほうれん草のナムル<br>パンフキンサラダ<br>コンソメジュリアン<br>牛乳       | ライス<br>冷やし中華<br>れんこん肉詰め天ぷら<br>みたらし白玉                             | ライス<br>豚肉と野菜のオイスターソース炒め<br>小松菜のお浸し<br>白菜のフレンチサラダ<br>わかめと豆腐の味噌汁      | 17日 | 水 | パニーニ<br>ジャーマンポテト<br>ブロッコリーとコーンのソテー<br>マカロニサラダ<br>洋野菜のスープ<br>コービー牛乳 | ライス<br>メンチカツ<br>野菜とピーマンのコンソメソテー<br>玉葱とキャベツの味噌汁              | ライス<br>ハヤシライス<br>ミックスサラダ<br>杏仁フルーツ   | ライス<br>ささみマヨかつ<br>栗かぼちゃの詰め煮<br>キャベツとわかめのゆかり和え<br>大根と人参の味噌汁 |    |
|     | 813 kcal  | 1123 kcal  | 804 kcal  |     |   | 734 kcal   | 588 kcal  | 1121 kcal  |  |    |
| 2日  | ライス<br>鶏肉きんぴら<br>小松菜とえのきのみぞれ和え<br>ごぼうと人参の味噌汁                        | ライス<br>一口餃子の磯辺揚げ<br>青菜ともやしのぼん酢かけ<br>みかん寒天ゼリー<br>わかめと油揚げの味噌汁      | ライス<br>ポーク焼肉<br>パンネポリタン<br>大根の塩昆布和え<br>キャベツと玉葱の味噌汁                  | 18日 | 木 | ライス<br>メンチカツ<br>野菜とピーマンのコンソメソテー<br>玉葱とキャベツの味噌汁                     | ライス<br>鶏肉の生姜焼き<br>青梗菜のお浸し<br>いちごゼリー<br>わかめと油揚げの味噌汁          | ライス<br>水餃子 塩ネギだれ<br>さつま芋サラダ<br>オクラの塩昆布和え<br>チンゲン菜と大根の中華スープ                 |  |    |
|     | 810 kcal  | 1129 kcal  | 931 kcal  |     |   | 775 kcal   | 715 kcal  | 913 kcal   |  |    |
| 3日  | 食パン<br>チキンカツ<br>セルフマヨコーンポテトサンド<br>洋野菜のスープ<br>コービー牛乳                 | カレーライス<br>ミックスサラダ<br>ヤクルト(マスカット)                                 | ライス<br>チキンのツナマヨ焼き<br>いんげんとうろの炒め煮<br>ブロッコリーとパプリカのナムル<br>もやしとわかめの味噌汁  | 19日 | 金 | パン<br>フライドチキン<br>大根と人参の炒め煮<br>スパゲッティサラダ<br>コンソメジュリアン<br>牛乳         | ライス<br>豚キムチ冷やしうどん<br>白身魚フライ<br>プリン                          | ライス<br>豚の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風<br>小松菜のなめだけお浸し<br>きゅうりともやしのピリ辛和え<br>巻餅と三つ葉のすまし汁 | 四国大会   |    |
|     | 653 kcal  | 720 kcal   | 1143 kcal   |     |   | 747 kcal   | 1165 kcal   | 857 kcal   |  |    |
| 4日  | ライス<br>ピッコ肉団子<br>蒸し鶏と野菜のレモンマリネ<br>ほうれん草と油揚げの味噌汁                     | ライス<br>ミックスうどん<br>いかフライ<br>蒟蒻ぶどうゼリー                              | ライス<br>揚げ鶏のネギ南蛮だれ<br>レンコンの肉味噌炒め<br>小松菜のなめ煮おろし<br>巻餅と三つ葉のすまし汁        | 20日 | 土 | ライス<br>一口くねの照り焼き<br>ひじきと大豆の煮物<br>ほうれん草と人参の味噌汁                      | ライス<br>ケチャップオムライス<br>フライドポテト<br>フルーチェ ミックスベリ<br>わかめと大根の味噌汁  | ライス<br>鶏肉のカレーソテー<br>パンネアラビアータ<br>青じそスパゲッティ<br>野菜スープ                        | 四国大会   |    |
|     | 837 kcal  | 963 kcal   | 972 kcal  |     |   | 772 kcal   | 740 kcal  | 1140 kcal  |  |    |
| 5日  | パン<br>プレーンオムレツ<br>ほうれん草と人参のソテー<br>スパゲッティサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳        | ライス<br>豚しゃぶの和風サラダボール<br>春巻き<br>ヨーグルト<br>豆腐と白菜の味噌汁                | ライス<br>チャブチ<br>山菜とこんにやくのきんぴら<br>おくらとワカメの酢の物<br>白菜と油揚げの味噌汁           | 21日 | 日 | ライス<br>かぼちゃのクロック<br>野菜と春雨の炒め<br>豆腐とほうれん草の味噌汁                       | 中華丼<br>小松菜の香味浸し<br>三色寒天ゼリー<br>わかめスープ                        | ライス<br>鶏肉とこんにやくのピリ辛炒め<br>切干大根のゆず胡椒風味<br>コーンとキャベツのマヨソース<br>大根と油揚げの味噌汁       | 四国大会<br>日本留学試験   |    |
|     | 627 kcal  | 899 kcal   | 804 kcal  |     |   | 789 kcal   | 601 kcal  | 1048 kcal  |  |    |
| 6日  | ライス<br>メンチカツ<br>ペーコンとポテトのこがし醤油炒め<br>えのきとわかめの味噌汁                     | ライス<br>グリルチキン サルサソース<br>ブロッコリーのガーリックソテー<br>青りんごゼリー<br>大根と油揚げの味噌汁 | ライス<br>豚甘辛炒め<br>スイートエンドウのおかか和え<br>きゅうりの和風ピクルス<br>キャベツともやしの味噌汁       | 22日 | 月 | パン<br>チキンナゲット<br>ウィンナーと野菜のソテー<br>パンフキンサラダ<br>オニオンスープ<br>牛乳         | ライス<br>ミートソース<br>レンコンサラダ<br>プリン                             | わかめごはん<br>白身魚フライ オーロソース<br>さつま芋のはちみつバター風味<br>ブロッコリーのおかか和え<br>大根と人参の味噌汁     |  |    |
|     | 839 kcal  | 1029 kcal  | 878 kcal  |     |   | 867 kcal   | 1020 kcal   | 1183 kcal  |  |    |
| 7日  | ライス<br>鶏の塩麹焼き<br>いんげんのおかか和え<br>かぼちゃとブロッコリーのサラダ<br>大根とわかめの味噌汁        | チキンガーリックライス<br>オクラとキャベツの中華和え<br>フルーチェ ミックスオレンジ<br>コンソメジュリアン      | ライス<br>鶏むね肉の葱おろしだれ<br>青梗菜とえのきのお浸し<br>3種の豆とポテトの辛子マヨ和え<br>玉葱と油揚げの味噌汁  | 23日 | 火 | ライス<br>肉団子<br>小松菜とひじきのお浸し<br>わかめと豆腐の味噌汁                            | ライス<br>豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風<br>ゆかりポテト<br>蒟蒻ピーチゼリー<br>油揚げとほうれん草の味噌汁 | ライス<br>鶏のソテー 油淋鶏ソース<br>明太子スパゲッティ<br>にらともやしの辛子醤油<br>玉葱とキャベツの味噌汁             |  |    |
|     | 846 kcal  | 752 kcal   | 938 kcal  |     |   | 812 kcal   | 908 kcal  | 1145 kcal  |  |    |
| 8日  | パン<br>チキンナゲット<br>コールスローサラダ<br>コンソメジュリアン<br>牛乳                       | ライス<br>醤油ラーメン<br>白菜と玉葱の和風和え<br>プチシュークリーム                         | ライス<br>豚肉野菜巻きフライ<br>ツナとコーンのスパゲッティサラダ<br>焼き野菜の味噌マヨソース<br>玉葱とキャベツの味噌汁 | 24日 | 水 | 食パン<br>チリコンカン<br>マカロニサラダ<br>キャベツと玉葱のスープ<br>コービー牛乳                  | カレーライス<br>グリーンサラダ<br>フルーチェ ぶどう                              | ライス<br>とんかつ おろしぼん酢<br>こんにやくと野菜の煮物<br>厚揚げと人参の中華炒め煮<br>わかめともやしの味噌汁           |  |    |
|     | 786 kcal  | 822 kcal   | 1052 kcal   |     |   | 551 kcal   | 719 kcal  | 984 kcal   |  |    |
| 9日  | ライス<br>ハンバーグ<br>ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え<br>油揚げとほうれん草の味噌汁                    | ライス<br>ポークチャップ<br>青梗菜ともやしのナムル<br>青りんごゼリー<br>大根と人参の味噌汁            | ライス<br>鶏の照り焼き<br>カレー焼きうどん<br>大根とツナのおかか和え<br>わかめともやしの味噌汁             | 25日 | 木 | ライス<br>豆腐ハンバーグ<br>五目豆<br>わかめと大根の味噌汁                                | ライス<br>(油)肉みそ茄子うどん<br>野菜かき揚げ<br>グレープフルーツゼリー                 | ライス<br>鶏の西京みそ焼き<br>かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え<br>白菜と人参のピリ辛和え<br>ほうれん草と人参の味噌汁          |  |    |
|     | 765 kcal  | 860 kcal   | 1033 kcal   |     |   | 711 kcal   | 1034 kcal   | 1117 kcal  |  |    |
| 10日 | 食パン<br>かぼちゃのクロック<br>ウィンナーと野菜のケチャップ炒め<br>マカロニサラダ<br>トマトスープ<br>コービー牛乳 | カレーライス<br>カラフルサラダ<br>ピーチ寒天ゼリー                                    | ライス<br>梅しそ竜田揚げ<br>茄子のピリ辛和え<br>ひじきと切干大根のきんぴら<br>わかめと豆腐の味噌汁           | 26日 | 金 | パン<br>フランクフルト<br>コーンとキャベツのソテー<br>もやしと人参のスープ<br>牛乳                  | ライス<br>たれかつ丼<br>ごぼうのマヨ和え<br>愛玉子<br>わかめと大根の味噌汁               | ライス<br>スパイシーポークジンジャー<br>豆腐とニラのチャンプル<br>青梗菜の煮浸し<br>巻餅と三つ葉のすまし汁              | 授業参観<br>日本語コース満足   |    |
|     | 730 kcal  | 763 kcal   | 1193 kcal   |     |   | 746 kcal   | 1472 kcal   | 879 kcal   |  |    |
| 11日 | ライス<br>鶏肉と野菜の卵炒め<br>ブロッコリーの中華和え<br>わかめと油揚げの味噌汁                      | ライス<br>チキンと夏野菜の和風冷製パスタ<br>フライドポテト<br>フルーツ白玉                      | ライス<br>豚肉とキャベツのレモンクリーム煮<br>いんげんの和風マスタード和え<br>ミックスビーンズのマリネ           | 27日 | 土 | ライス<br>白菜とベーコンのコンソメソテー<br>いんげんのお浸し<br>玉葱と油揚げの味噌汁                   | ライス<br>肉じゃが<br>茄子の生姜醤油<br>きな粉餅<br>豆腐とほうれん草の味噌汁              | ライス<br>インド風タンダーチキン<br>蓮根と玉葱のマヨ和え<br>パプリカとキャベツのピクルス<br>わかめとえのきの味噌汁          |  |    |
|     | 912 kcal  | 1114 kcal  | 917 kcal  |     |   | 811 kcal   | 982 kcal  | 1039 kcal  |  |    |
| 12日 | パン<br>ウィンナー (2本)<br>ポテトの甘辛炒め<br>スパゲッティサラダ<br>野菜スープ<br>牛乳            | ライス<br>ヤンニョムチキン<br>きゅうりのナムル<br>バナナ<br>わかめとえのきの味噌汁                | ライス<br>豚と筍の炒め<br>竹輪とわかめの和風マヨ和え<br>キャベツとオクラの塩昆布和え<br>大根と油揚げの味噌汁      | 28日 | 日 | ライス<br>ピーマン肉詰めフライ<br>蒸し鶏のコールスローサラダ<br>じゃが芋とわかめの味噌汁                 | ライス<br>ビーフガーリックチャーハン<br>もやしときくらげの香味和え<br>ハイン寒天ゼリー<br>わかめスープ | ライス<br>肉団子のデミトマ煮<br>ツナとブロッコリーのサラダ<br>緑黄色野菜のおかか和え                           | 買物バス   |    |
|     | 697 kcal  | 1250 kcal  | 1132 kcal   |     |   | 771 kcal   | 768 kcal  | 918 kcal   |  |    |
| 13日 | ライス<br>ビーマン肉詰めフライ<br>ツナキャベツ<br>豆腐とほうれん草の味噌汁                         | 豚塩丼<br>小松菜としらすのお浸し<br>愛玉子<br>もやしと人参のスープ                          | ライス<br>鶏肉のマヨ味噌焼き<br>青梗菜と油揚げの炒め<br>枝豆の白和え<br>巻餅とワカメのすまし汁             | 29日 | 月 | パン<br>ミックススクランブル<br>おくらわかめ醤油<br>サツマイモサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳          | ライス<br>和風つけ麺<br>野菜クロック<br>蒟蒻ぶどうゼリー                          | ライス<br>ささみ紫蘇巻きフライ<br>スパゲッティサラダ<br>海藻とオニオンのマリネサラダ<br>わかめと豆腐の味噌汁             |  |    |
|     | 756 kcal  | 622 kcal   | 1088 kcal   |     |   | 791 kcal   | 979 kcal  | 1147 kcal  |  |    |
| 14日 | ライス<br>和風スクランブル<br>きんぴらレンコン<br>白菜と油揚げの味噌汁                           | 肉そぼろチャーハン<br>揚げ茄子の葱ソース<br>フルーチェ ピーチ<br>わかめスープ                    | ライス<br>牛肉とニラのガーリック炒め<br>さつま芋と大根の煮物<br>胡瓜ともやしの梅和え<br>ごぼうと人参の味噌汁      | 30日 | 火 | ライス<br>ミニハンバーグ<br>ほうれん草と白滝のお浸し<br>大根と人参の味噌汁                        | ライス<br>豚の山椒照焼き<br>春雨の中華和え<br>みかん寒天ゼリー<br>巻餅と三つ葉のすまし汁        | ライス<br>豚の南蛮焼き<br>わかめのツナ炒め<br>菜の花のお浸し<br>玉葱とキャベツの味噌汁                        | 期末考査発表   |    |
|     | 836 kcal  | 755 kcal   | 955 kcal  |     |   | 736 kcal   | 979 kcal  | 884 kcal   |  |    |
| 15日 | パン<br>ほうれん草オムレツ<br>蒸し鶏とレンコンの明太和え<br>パンフキンサラダ<br>カレースープ<br>牛乳        | ライス<br>わかめとこんにゃくラーメン<br>春巻き<br>ミニたい焼き                            | ライス<br>チキンのデミグラス煮<br>パプリカと大根のピクルス<br>ブロッコリーのオリーブ和え                  |     |   |  |   |  |  |    |
|     | 695 kcal  | 984 kcal   | 940 kcal  |     |   |  |   |  |  |    |
| 16日 | ライス<br>さつま揚げと人参のきんぴら<br>菜の花の酢の物<br>わかめと豆腐の味噌汁                       | ライス<br>鶏の竜田揚げ<br>いんげんの和風ツナマヨ<br>蒟蒻オレンジゼリー<br>油揚げとほうれん草の味噌汁       | ライス<br>牛肉の五目炊き合わせ<br>白菜のポン酢和え<br>パンネのペペロンチーノ<br>わかめともやしの味噌汁         |     |   |  |   |  |  |    |
|     | 681 kcal  | 1197 kcal  | 975 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。