

Weekly Menu				2026年7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			
1	水	食パン 肉入りコロッケ ハムとひじきの中華サラダ マカロニサラダ コンソメジュリアン コービー牛乳	キーマカレー グリーンサラダ 豚髷オレンジゼリー	ライス 鶏もものレモンペッパーグリル さつま芋のバター醤油 白菜のボン酢和え わかめと油揚げの味噌汁		17	金	パン チキンナゲット 青梗菜のお浸し ポテトサラダ 葱と生葉中華スープ 牛乳	ライス 豚の生姜焼き えんどう豆の中華和え 豚髷ピーチゼリー わかめとちやしの味噌汁	ライス 照焼きハンバーグ フライドポテト 海菜と玉ねぎの梅和え 麩と三つ葉のすまし汁	終業式
		614 kcal	701 kcal	1150 kcal			788 kcal	1060 kcal	1011 kcal		
2	木	焼き鳥そば ブロッコリーのツナ和え ヨーグルト(ナタデココ)	ライス カルボナーラ レンコン入り焼売 ブチシュー	ライス ちくぜん煮 切干のマヨぽんがけ いんげんの和風マスタード和え わかめと大根の味噌汁		18	土	ライス 和風スクランブル ポテトの醤油バター風味 わかめとえのきの味噌汁	中華丼 イカカツ フルーチェ ミックスペリー 油揚げと玉葱の味噌汁	ライス ケイジャンチキン 揚げ茄子の葱ソース きゅうりと人参のピリ辛和え わかめとちやしの味噌汁	w
		577 kcal	1161 kcal	969 kcal			1032 kcal	712 kcal	1110 kcal		
3	金	パン チキンカツ 白菜とチャーシューの炒め スパゲッティサラダ わかめスープ 牛乳	ライス 和風ハンバーグの玉長葱塩ソース フライドポテト プリン 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 揚げ餃子の青のり風味 ブロッコリーの青煮 3種の豆のチーズサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁		19	日	ライス さばカレーカツ 蒸し鶏のコールスローサラダ 大根と人参の味噌汁	チキンペーパーライス 白菜のお浸し 青りんごゼリー キャベツコンソメスープ	ライス 豚と野菜のオイスターソース炒め もやしとほうれん草のナムル ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ キャベツと油揚げの味噌汁	
		697 kcal	1181 kcal	1103 kcal			927 kcal	759 kcal	956 kcal		
4	土	ライス ミートボール もやしとニラのナムル わかめとえのきの味噌汁	ライス 味噌とんかつ おくらとワカメの酢の物 豚髷ピーチゼリー 油揚げとほうれん草の味噌汁	ライス 麻婆豆腐 小松菜とコーンの煮浸し ごぼうのポテトサラダ 大根と葱の味噌汁		20	月	パン 根菜鶏つくねハンバーグ 野菜のソース炒め コンソメジュリアン 牛乳	ライス 醤油ラーメン 春巻 豚髷ピーチゼリー	ライス 鶏の照り焼き おくらと塩昆布和え 大根の柚子和え わかめと豆腐の味噌汁	
		849 kcal	1012 kcal	945 kcal			929 kcal	1002 kcal	1021 kcal		
5	日	ライス さわらの塩焼焼き さつま揚げのきんぴら ほうれん草のみぞれ和え 油揚げと玉葱の味噌汁	鶏葱炒飯 ピーマンのマリネ フルーチェ ミックスオレンジ 春雨スープ	ライス 豚キムチ炒め ブロッコリーのガーリック風味 味噌ポテト 麩と三つ葉のすまし汁	日本語能力試験	21	火	ライス フランクフルト ひじきと枝豆の煮物 油揚げとほうれん草の味噌汁	ライス BBQチキン 塩コーンポテト たいやき わかめとちやしの味噌汁	ライス チンジャオロース スイートエンドウのマヨ和え もやしときくらげの香味和え 玉葱とキャベツの味噌汁	
		829 kcal	616 kcal	1150 kcal			982 kcal	1133 kcal	947 kcal		
6	月	ナン カレー ミックスサラダ ポテトサラダ 牛乳	ライス 豚の南蛮焼き にらとちやしのナムル 青りんごゼリー わかめと豆腐の味噌汁	ライス 牛肉と玉ねぎの炒め 蒸し鶏入りにんじんしりしり 茄子のゆず醤油 大根と人参の味噌汁		22	水	ライス 野菜コロッケ 玉子サラダ わかめスープ コービー牛乳	ライス カレーライス カラフルサラダ フルーチェ ミックスオレンジ	ライス 鶏肉のグリル シャリアピンソース ベーコンとポテトのコンソメ煮 サウザンスパゲッティ トマトスープ	
		1140 kcal	1015 kcal	1033 kcal			890 kcal	1321 kcal	1220 kcal		
7	火	親子丼 小松菜とえのきのボン酢和え ヨーグルト(プレーン)	ライス 【七夕】セタうどん 野菜コロッケ お星さま三色ゼリー	ライス 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース カレー味ビーフン 切り干し大根の煮物 ほうれん草と人参の味噌汁	期末考査	23	木	鶏葱丼 かぼちゃとブロッコリーのサラダ ヨーグルト(アロエ) ほうれん草と人参の味噌汁	ライス ミックスうどん 白身魚フライ グレープフルーツゼリー	ライス 豚野菜巻きフライ 根菜のグリル ブロッコリーのカレーマヨ和え わかめと大根の味噌汁	
		645 kcal	872 kcal	1119 kcal			703 kcal	939 kcal	1073 kcal		
8	水	パン フランクフルト ブロッコリーのソテー タマゴサラダ オニオンスープ コービー牛乳	野菜菜のカレー ミックスサラダ バナナ	ライス とうふハンバーグ 洋食屋風 パンネのペペロンチーノ そら豆とポテトのチーズソテー コンソメスープ	期末考査	24	金	ライス キャベツ・ツナコーン炒め 和風マカロニサラダ 洋野菜のスープ 牛乳	ライス 鶏の唐揚げオーロラソース きんぴらごぼう 豚髷ぶどうゼリー 大根と人参の味噌汁	ライス 鶏肉の一味唐辛子焼き 白菜とハムの炒め 揚げ茄子のオリーブ和え キャベツと油揚げの味噌汁	
		802 kcal	706 kcal	1001 kcal			1160 kcal	1172 kcal	1130 kcal		
9	木	ライス フライドチキン スイートエンドウの中華和え 人参と大根の味噌汁	ライス わかめとんこつラーメン 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 フルーツ白玉	ライス 鶏肉と野菜のトマト煮込み 小松菜の香味浸し 大根とキャベツのゆかり和え	期末考査	25	土	ライス 肉団子 春雨サラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁	豚丼 菜の花のお浸し フルーチェ イチゴ 麩と三つ葉のすまし汁	ライス チキンクリームシチュー もやしとわかめの中華サラダ 蒸し鶏と胡瓜の梅和え	
		840 kcal	949 kcal	918 kcal			862 kcal	687 kcal	1110 kcal		
10	金	パン プレーンオムレツ もやしとほうれん草のナムル スパゲッティサラダ 洋野菜スープ 牛乳	ライス 豚肉ごぼう炒め 青菜と高野豆腐の煮物 豚髷ピーチゼリー 豆腐とほうれん草の味噌汁	ライス ピクメンチカツ ひじきと白滝の煮物 さつま芋とピーマンのマヨサラダ わかめとえのきの味噌汁	期末考査	26	日	ライス チキンカツ キャベツと筍の炒め煮 油揚げと玉葱の味噌汁	葱チャーシュー炒飯 フライドさつまいも ハインツ天ゼリー 生姜葱スープ	ライス グリルチキン デミタソース ケチャップスパゲッティ 青菜と白菜のほん酢がけ じゃが芋と油揚げの味噌汁	
		611 kcal	1319 kcal	1235 kcal			797 kcal	710 kcal	1203 kcal		
11	土	ライス 一口つくねの照り焼き 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え わかめとえのきの味噌汁	ライス ソース焼きそば 揚げ焼売 フルーチェ イチゴ 春雨スープ	ライス 鶏の竜田揚げ かぼちゃの煮め煮 もやしの赤じそ和え 麩と三つ葉のすまし汁	オープンキャンパス 買物バス	27	月	ライス オムレツ ミートオムレツ 白菜と蒸し鶏の麻辣ソース もやしと人参のスープ 牛乳	ライス 冷やし中華 れんこん肉詰めフライ ブチシュー	ライス 豚さんぴら 大根の塩昆布和え キャベツの酢の物 わかめと豆腐の味噌汁	
		858 kcal	1156 kcal	966 kcal			886 kcal	1031 kcal	972 kcal		
12	日	ライス メンチカツ 白菜の蒸し鶏のフレンチサラダ わかめとちやしの味噌汁	カレーライス グリーンサラダ カップヨーグルト	ライス 鶏の黒胡椒炒め 彩り野菜のケチャップ煮 キャベツのごま油和え 大根と人参の味噌汁	オープンキャンパス イングリッシュキャンプ	28	火	ライス ミニハンバーグ ブロッコリーのガーリック炒め 油揚げとほうれん草の味噌汁	ライス 豚とチンゲン菜の塩しモン炒め 肉団子の旨煮 いちごゼリー わかめとちやしの味噌汁	ライス 手作りから揚げ いんげんと茄子の炒め煮 にらとちやしの中華和え 玉葱とキャベツの味噌汁	
		898 kcal	779 kcal	992 kcal			851 kcal	1018 kcal	1134 kcal		
13	月	ライス ピーマン肉詰めフライ コーンポテト マカロニサラダ 白菜とミックス野菜のスープ 牛乳	ライス チーズと大葉の竜田揚げ ワカメと玉葱の中華和え 愛玉子 油揚げと玉葱の味噌汁	ライス 豚肉のねぎ塩焼き 焼きかぼちゃの焦がし醤油焼き 若竹煮 わかめと豆腐の味噌汁	集中授業 愛察day	29	水	ライス ピーマン肉詰めフライ 切干大根のマヨサラダ コンソメスープ コービー牛乳	カレーライス わかめサラダ キャラメルミルクプリン	ライス ポークチャップ ベーコンとポテトのバター醤油炒め わかめとキャベツの塩ナムル ほうれん草と人参の味噌汁	
		705 kcal	919 kcal	970 kcal			910 kcal	773 kcal	942 kcal		
14	火	ライス 肉団子 ごぼうとにんじんのマヨ和え 油揚げとほうれん草の味噌汁	ライス ツナとトマトの Pasta 白身魚のフライ レモンおろし醤油 ブロッコリーとパプリカのナムル 豚髷オレンジゼリー	わかめごはん 白身魚のフライ レモンおろし醤油 トマトビーンズ パプリカスパゲッティ 玉葱とキャベツの味噌汁	集中授業	30	木	ライス アジの塩焼焼き キャベツの梅おろし和え ほうれん草と人参のお浸し わかめと豆腐の味噌汁	ライス 【国際ルグド ヲブテ-】水餃子 和風ソース 大根のキムチ風 豚髷ぶどうゼリー チンゲン菜とコーンの中華スープ	ライス チキンのツナマヨ焼き レンコンの肉味噌炒め 小松菜のなめ目の和え物 麩とねぎのすまし汁	
		899 kcal	1161 kcal	1020 kcal			761 kcal	927 kcal	1185 kcal		
15	水	パニーニ ジャーマンポテト コンとキャベツのソテー コンソメ野菜スープ コービー牛乳	ライス 鶏肉のシーザーサラダ仕立て 菜の花と春雨の梅和え ブルーベリーミルクプリン 油揚げとほうれん草の味噌汁	ライス ささみ紫蘇巻きフライ 春雨とちやしの炒め物 蓮根と玉葱のマヨ和え ほうれん草と人参の味噌汁	集中授業	31	金	ライス 肉入りコロッケ フロイドポテト コンソメジュリアン 牛乳	ライス キャベツとベーコンのペペロンチーノ フライドポテト みたらし白玉 キャベツと油揚げの味噌汁	ライス ヒレカツ 山菜とこんにやくの和え おくらとワカメの酢の物 豆腐とほうれん草の味噌汁	
		598 kcal	1005 kcal	1188 kcal			913 kcal	1583 kcal	973 kcal		
16	木	ライス コーンフライ 人参とツナの中華和え わかめと大根の味噌汁	ライス 冷やし豚甘辛炒めうどん 野菜かき揚げ グレープフルーツゼリー	牛すじカレー	集中授業 文化祭・虫祭						
		899 kcal	1180 kcal	554 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。