

 2026年9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	火	鶏そぼろ丼 小松菜とえのきのみぞれ和え ヨーグルト（プレーン）	【明石】そばめし ほうれん草とコーンのソテー 青りんごゼリー もやしと油揚げの味噌汁	ライス 鶏もも肉のみぞれ煮 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 切干大根の青じそ和え 大根とわかめの味噌汁	始業式	17	木	ライス そばろ肉じゃが 青梗菜とえのきのお浸し キャベツと玉葱の味噌汁	ライス カルボナーラ キャベツのフレンチサラダ グレープフルーツゼリー	ライス 鶏肉の一味唐辛子焼き 青菜と白菜のぼん酢がけ ブロッコリーのカレーマヨ和え もやしとわかめの味噌汁	DX出張授業
		868 kcal	685 kcal	1145 kcal				833 kcal	1179 kcal	1089 kcal	
2	水	パン 和風スクランブル ハムとブロッコリーのフレンチサラダ マカロニサラダ コンソメジュリアン コービー牛乳	ライス 豚キムチ炒め 春雨の中華和え物 ピーチ寒天ゼリー わかめスープ	ライス とんかつ カレー味ビーフン パンネと三色ピーマンのペペロンチーノ 玉葱と油揚げの味噌汁		18	金	食パン ボークビーンズ ツナとコーンのスパゲティサラダ コンソメ野菜スープ 牛乳	ライス BBQチキン 大根の柚子和え フルーチェ イチゴ わかめと玉葱の味噌汁	ライス フルコギボーク 小松菜のナムル もやしときくらげの中華和え キャベツと大根の味噌汁	DX出張授業
		697 kcal	1018 kcal	1054 kcal	677 kcal			1067 kcal	912 kcal		
3	木	ライス ミートボール スイートエンドウのおかか和え もやしとインゲンの味噌汁	ライス (冷)肉みそ茄子うどん 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 フルーツ白玉	ライス 白身魚のフライ レモンおろし醤油 きんぴらごぼろ きゅうりともやしのゆかり和え 玉葱とわかめの味噌汁		19	土	ライス メンチカツ ひじきと枝豆の煮物 キャベツともやしの味噌汁	オムライス クリームソース カラフルサラダ フルーツヨーグルト 洋野菜のスープ	わかめご飯 アジフライ 和風スパゲッティ 蒸し鶏と胡瓜の梅和え キャベツともやしの味噌汁	買物バス
		826 kcal	1000 kcal	889 kcal	918 kcal			587 kcal	1033 kcal		
4	金	パニーニ ジャーマンポテト 白菜とツナのソテー スパゲッティサラダ 洋野菜スープ 牛乳	ハヤシライス ミックスサラダ バナナ	ライス 豚のうま塩焼き ほうれん草と白滝のお浸し ひじきの和風サラダ 玉葱と油揚げの味噌汁		20	日	ライス ホウレン草のスクランブルエッグ キャベツと筍の炒め煮 大根と油揚げの味噌汁	ガバオライス 玉ねぎとハムのマリネ パイン寒天ゼリー もやしと人参のスープ	ライス 麻婆春雨 えんどう豆の中華和え レンコンサラダ 大根とわかめの味噌汁	
		810 kcal	643 kcal	925 kcal	912 kcal			621 kcal	957 kcal		
5	土	ライス 一口つくねの照り焼き 鶏挽肉とインゲンの味噌炒め じゃが芋とキャベツの味噌汁	イカ炒飯 春巻 愛玉子 野菜スープ	ライス 鶏の黒胡椒炒め ブロッコリーのガーリック炒め キャベツとチャーシューの中華和え 大根と油揚げの味噌汁	買物バス	21	月	パン ミートオムレツ 枝豆コーンソテー ポテトサラダ マカロニと野菜のスープ 牛乳	ライス 冷やしサラダラーメン 揚げ焼売 ブチシュー	ライス 鶏のから揚げ いんげんと茄子の炒め煮 きゅうりの和風ピクルス わかめと玉葱の味噌汁	敬老の日 短期留学【HALE】
		840 kcal	702 kcal	1145 kcal				620 kcal	1168 kcal	1005 kcal	
6	日	ライス チキンカツ もやしとほうれん草のナムル 大根とねぎの味噌汁	ライス 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース キャベツとわかめ酢の物 フルーチェ ピーチ もやしとインゲンの味噌汁	ライス 蒸し鶏の明太マヨソースがけ ポテトの磯辺揚げ 小松菜の香味浸し もやしと油揚げの味噌汁	外国語暗唱大会	22	火	ライス 肉団子 さつま芋サラダ もやしと油揚げの味噌汁	ライス 豚しゃぶの和風サラダボール 切干大根のコールスローサラダ みかん寒天ゼリー キャベツとわかめの味噌汁	ライス チキンの味噌マヨネーズソース ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め おくらのみぞれ和え 大根とわかめの味噌汁	国民の休日
		757 kcal	1045 kcal	919 kcal				930 kcal	958 kcal	1150 kcal	
7	月	パン ウィンナー ポテトの醤油バター風味 マカロニサラダ コンソメジュリアン コービー牛乳	ライス 冷麺風フォー 揚げワンタン 甘酢ソース カップヨーグルト	ライス 鶏肉のカレー風味焼き 春雨ともやしの炒め物 ブロッコリーのピクルスゆず風味 キャベツと油揚げの味噌汁	愛寮day・寮替	23	水	パン フランクフルト ほうれん草と人参のソテー スパゲッティサラダ わかめスープ コービー牛乳	ライス 冷やし明太豆腐うどん キャベツのお浸し さつまいもプリン	ライス 一口餃子の磯辺揚げ ソース焼きそば キャベツの酢の物 じゃが芋と玉葱の味噌汁	秋分の日
		857 kcal	848 kcal	1083 kcal				733 kcal	915 kcal	1177 kcal	
8	火	ライス ハンバーグ 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え 大根とわかめの味噌汁	ライス 鶏の照り焼き えんどう豆の中華和え いちごゼリー わかめスープ	ライス 豚和風おろしポン酢 いんげんのガーリックソテー おくらのお浸し キャベツと大根の味噌汁		24	木	和風マーボ豆腐丼 コーンとキャベツのソテー フルーツゼリー（りんご＋ぶどう）	ライス 豚とチンゲン菜の塩しモン炒め 緑野菜のシーザーサラダ 鶏腿ぶどうゼリー じゃが芋と玉葱の味噌汁	ライス 鶏むね肉のピザ風グリル フライドポテト わかめとキャベツのオリーブ和え もやしとネギの味噌汁	
		854 kcal	1079 kcal	960 kcal	590 kcal			947 kcal	1000 kcal		
9	水	ナン チキンカレー コーンサラダ 牛乳	麻婆豆腐飯 ブロッコリーのナムル 杏仁フルーツ	ライス ささみマヨかつ 白滝ときのこのピリ辛炒め 香味野菜の青じそ風味 キャベツとわかめの味噌汁	実力テスト	25	金	パン ミックススクランブル ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え 野菜スープ 牛乳	ライス 味噌とんかつ 大根とツナの青じそサラダ お月見大福 麩と三つ葉のすまし汁	ライス ボーク焼肉 ブロッコリーのおかか和え 小松菜のなめ豆おろし 大根と油揚げの味噌汁	
		763 kcal	589 kcal	1127 kcal				712 kcal	987 kcal	902 kcal	
10	木	鶏ごぼう炒め丼 人参とチリメンジャコのきんぴら フルーツゼリー（りんご＋ぶどう）	ライス ネパネパうどん 野菜かき揚げ ブルーベリーミルクプリン	ライス 豚の生姜焼き かぼちゃの和風煮 蓮根と玉葱のマヨ和え もやしとわかめの味噌汁		26	土	ライス 肉入りコロッケ ハム野菜炒め 豆腐とわかめの味噌汁	ビーフペッパーライス 海藻とキャベツの中華和え 鶏腿オレンジゼリー 大根と油揚げの味噌汁	ライス 鶏の照り焼き おくらとワカメの酢の物 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え キャベツともやしの味噌汁	
		600 kcal	958 kcal	1007 kcal	811 kcal			786 kcal	1093 kcal		
11	金	パン プレーンオムレツ コールスローサラダ フライドポテト わかめスープ 牛乳	ライス 鶏肉とキャベツのガリパタ炒め 海藻と玉ねぎの梅おかか和え 鶏腿オレンジゼリー じゃが芋とわかめの味噌汁	ライス 鶏肉のシーザーサラダ仕立て 野菜のビーフン じゃが芋の甘辛炒め 玉葱と油揚げの味噌汁		27	日	ライス ミニハンバーグ カリフラワーのカレーツナサラダ マカロニと野菜のスープ	和風おろしハンバーグ丼 小松菜のお浸し フルーチェ ピーチ キャベツとわかめの味噌汁	ライス 梅しそ竜田揚げ パンネナポリタン 山菜とこんにゃくのきんぴら 大根と油揚げの味噌汁	国体～10/18
		576 kcal	980 kcal	1007 kcal	867 kcal			650 kcal	1014 kcal		
12	土	ライス 野菜コロッケ 白菜と挽肉の炒め煮 キャベツと玉葱の味噌汁	カレーライス キャベツサラダ フルーチェ ミックスベリー	ライス 牛肉と玉ねぎの炒め 竹輪の味噌だれ スパゲティサラダ 麩とワカメのすまし汁	日帰りオープンキャンパス	28	月	パン 野菜コロッケ 大根とベーコンの洋風きんぴら マカロニサラダ コンソメジュリアン 牛乳	ライス 【富山】ブラックラーメン れんこん肉詰めフライ マカロニサラダ 鶏腿ぶどうゼリー	ライス 鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め ひじきマヨサラダ 白菜と玉葱の和風和え キャベツと油揚げの味噌汁	
		792 kcal	701 kcal	1009 kcal				622 kcal	1066 kcal	1114 kcal	
13	日	ライス アジの塩焼き 青梗菜のゆず醤油 さつま揚げと人参のきんぴら キャベツとわかめの味噌汁	ライス 鶏の唐揚げオーロラソース 白菜のお浸し 鶏腿ピーチゼリー 大根と人参の味噌汁	ライス 豚と筍の炒め もやしとホウレン草の加チャブ fi ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ ネギとわかめの味噌汁	日帰りオープンキャンパス	29	火	ライス 照り焼きハンバーグ ポテトといんげんのサラダ 大根とわかめの味噌汁	ライス チーズと大葉の竜田揚げ 大根とキャベツのゆかり和え 青りんごゼリー わかめと玉葱の味噌汁	ライス 豚二郎玉 青梗菜ともやしのナムル 切干大根とブロッコリーのしらすサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	
		735 kcal	1188 kcal	1019 kcal				877 kcal	904 kcal	1008 kcal	
14	月	パン チキンナゲット 蒸し鶏と野菜のカレー炒め マカロニサラダ コンソメジュリアン コービー牛乳	ライス レモンおろしだれの冷やし中華 肉団子の旨煮 だいやき わかめスープ	ライス 油淋鶏 塩コーンポテト ブロッコリーとパプリカのナムル わかめスープ		30	水	パン チキンナゲット オクラとコーンのわさび醤油マリネ もやしと人参のスープ コービー牛乳	ライス 豚キムチ温玉冷やしうどん 竹輪とわかめの和風マヨ和え ピーチ寒天ゼリー	ライス インド風タンドリーチキン 明太子スパゲッティ きゅうりの生姜醤油 野菜スープ	
		663 kcal	1029 kcal	1013 kcal	701 kcal			1047 kcal	1123 kcal		
15	火	豚丼 春雨サラダ ヨーグルト（プレーン）	ライス チキンソテー ガーリック醤油風味 菜の花のお浸し 鶏腿ピーチゼリー もやしとインゲンの味噌汁	ライス ハンバーグデミグラスソース 根菜のグリル 揚げ茄子のオリーブ和え キャベツと油揚げの味噌汁							
		606 kcal	1113 kcal	1042 kcal							
16	水	パン フライドチキン かぼちゃとブロッコリーのサラダ わかめスープ 牛乳	ライス 豚と根菜の甘辛きんぴら ポテトの磯辺揚げ フルーチェ ぶどう ネギとキャベツの味噌汁	ライス 牛肉の南蛮焼き 炒り豆腐 小松菜のおかか和え 麩とワカメのすまし汁							
		684 kcal	972 kcal	1097 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。