

Weekly Menu										2026年10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 (木)	そばろ丼 和風マカロニサラダ フルーツゼリー（りんご＋ぶどう）			チキンの香味揚げ ミックスビーンズのマリネ フルーツ白玉 キャベツと油揚げの味噌汁			ライス ポークチャップ 大根とツナのおかか和え ほうれん草と人参のオリーブ和え 大根と人参の味噌汁			17 (土)	ライス ミートボール 五目豆 じゃが芋とわかめの味噌汁			アチャップオムライス ツナとコーンのスバグティサラダ キャラメルミルクプリン ポテトと人参のスープ			ライス 白身魚フライ きんぴらごぼろ 緑黄色野菜のおかか和え わかめと油揚げの味噌汁			私学振興大会									
	839 kcal			1062 kcal			932 kcal				968 kcal			689 kcal			856 kcal												
2 (金)	パン ホウレン草のスクランブルエッグ コールスローサラダ コーンと玉葱のスープ 牛乳			ビーフカレー キャベツサラダ バナナ			ライス チーズメンチカツ 青梗菜と油揚げの炒め おくら納豆 もやしとわかめの味噌汁			18 (日)	ライス メンチカツ ツナキャベツ わかめと油揚げの味噌汁			ライス 鶏ムネのチリソースがけ 茄子の生薬油 ハイン専たゼリー わかめスープ			ライス 鶏肉のしモン焼き タルタルソース 青梗菜の煮だし ポテトの磯辺揚げ 鮭とワカメのすまし汁												
	671 kcal			677 kcal			1390 kcal				932 kcal			960 kcal			1121 kcal												
3 (土)	ライス 鶏肉団子の甘酢あん 塩コーンポテト もやしと人参のスープ			肉味噌湯玉丼 揚げ茄子の中巻和え 煮玉子 わかめスープ			ライス 豚とズッキーニの塩炒め 煮茄子 キャベツの塩昆布和え 大根と油揚げの味噌汁			19 (月)	パニーニ ジャーマンポテト 根菜のピクルス マカロニサラダ マカロニと野菜のスープ 牛乳			ライス 味噌煮込みうどん 野草コロッケ 鶏卵ぶどうゼリー			ライス 鶏のオーロラソースがけ もやしの赤しそ和え 菜の花のおぼろ 鮭と三ツ葉のすまし汁												
	887 kcal			799 kcal			893 kcal				809 kcal			996 kcal			1068 kcal												
4 (日)	ライス アジの塩焼き 小松菜のおぼろ ひじきと切干大根のきんぴら わかめと玉葱の味噌汁			ライス 鶏の塩焼きベッパ－焼き フライドポテト フルーチェ ミックスオレンジ わかめともやしの味噌汁			ライス 鶏の西京みそ焼き さつま芋と大根の煮物 胡瓜とカリフラワーの梅和え 鮭と三ツ葉のすまし汁			英検第2回1次	20 (火)	ライス ミニハンバーグ 和風スバグティ わかめとキャベツの味噌汁			たれかつ丼 枝豆コーンソテー みかん専たゼリー キャベツともやしの味噌汁			ライス ポークソテー ジンジャーソース さつま芋のきんぴらバター風味 レンコンの照太マヨ和え 豆腐とわかめの味噌汁			中間審査								
	822 kcal			972 kcal			1097 kcal					913 kcal			922 kcal			984 kcal											
5 (月)	パン チョリソーソーセージと野菜のソテー スバグティサラダ ポテトと人参のスープ 牛乳			ライス とんこつ醤油らーめん 煮香 杏にフルーツ			ライス 【餅ち版】カラフル目録肉 蒸し鶏とホウレン草のマヨ和え 中華玉子スープ			愛護day	21 (水)	パン チーズチキンフライ 鶏翼とオニオンのマリネ ポテトサラダ コンソメジュリアン コービー牛乳			ライス 豚とチンゲン菜の塩しモン炒め 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え みくらしら白玉 鮭とワカメのすまし汁			ライス 豚のピリ辛甘味噌炒め 小松菜とコーンの煮だし おくらとえのきのおぼろ 大根と油揚げの味噌汁			中間審査								
	708 kcal			928 kcal			932 kcal					627 kcal			1057 kcal			924 kcal											
6 (火)	ライス ツナ玉丼 ひじきと大豆の煮物 ヨーグルト（糖）			ライス 鶏むね肉のおろしだれ いんげんのおかか和え 鶏卵オレンジゼリー 大根と油揚げの味噌汁			ライス イタリアンハンバーグ ハンバーグとオニオンソース 玉ねぎとハムのマリネ 野菜スープ			22 (木)	和風マ－ボ豆腐 ひじきと白滝の煮物 ヨーグルト（プレーン）			ライス カルボナーラ ビーマンのマリネ プチシュー			ライス 鶏の塩揚げ 青のり風味 切干大根の炒め煮 いんげん和風マスタード和え 大根とわかめの味噌汁			中間審査									
	590 kcal			932 kcal			1047 kcal				557 kcal			1146 kcal			987 kcal												
7 (水)	パン 肉入りコロッケ ソース味ビーフン 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 スパイシーポークシソジャ ポテトの醤油バター風味 ブルーベリーミルクプリン 大根とわかめの味噌汁			ライス ささみマヨかつ 焼き野菜の味噌マヨソース 人参とチリメンジャコのおきんぴら わかめと玉葱の味噌汁			23 (金)	パン フランクフルト ツナとブロッコリーのサラダ ポテトサラダ コンソメジュリアン 牛乳			ライス 揚げ餃子の鶏翼ソース 香辛の中巻和え物 カレファエブリン わかめスープ			ライス BBQチキン わかめとツナの炒め 3種の豆のソーサー和え もやしとわかめの味噌汁			中間審査									
	623 kcal			1100 kcal			1181 kcal				743 kcal			1449 kcal			1070 kcal												
8 (木)	ライス 一口つねの照り焼き 大根と人参の炒め煮 もやしとわかめの味噌汁			ライス 冷やしきつねうどん イカフライ いちごゼリー			ライス チキン南蛮 大根のそぼろあん 青梗菜のおぼろ わかめとキャベツの味噌汁			体育祭実行	24 (土)	ライス 照り焼き肉団子 おくらのおききび醤油 じゃが芋とわかめの味噌汁			ロコモコ チーズサラダ 鶏卵ビーチゼリー コンソメジュリアン			ライス 牛肉の甘辛炒め 白菜のポン酢和え ごぼろのポテトサラダ キャベツともやしの味噌汁			日帰りオープンキャンパス								
	812 kcal			936 kcal			1121 kcal					855 kcal			692 kcal			934 kcal											
9 (金)	食パン チリコンカン キャベツのツナマヨサラダ 野菜スープ 牛乳						牛すじカレー			体育祭・秋祭り	25 (日)	ライス 肉入りのコロッケ 白菜とチャーシューの炒め わかめと玉葱の味噌汁			かぼちゃカレー わかめサラダ フルーチェ ミックスオレンジ			ライス 鶏もものしモンベッパ－グリル カリフラワーのコンソメ煮 焼きうどん（醤油味） 玉葱と油揚げの味噌汁			日帰りオープンキャンパス								
	620 kcal			593 kcal			817 kcal					651 kcal			1134 kcal														
10 (土)	ライス ビーマン肉詰めフライ 蒸し鶏と胡瓜の梅和え わかめと玉葱の味噌汁			ベーコンとコーンのバター醤油チャーハン 切干大根のゆず胡椒風味 フルーチェ ミックスベリー コンソメジュリアン			ライス 肉じゃが コーンとブロッコリーのマヨ和え 白菜とツナのポン酢和え			26 (月)	パン ミックススクランブル コーンポテト スバグティサラダ 洋野菜スープ 牛乳			ライス 醤油ラーメン 揚げ焼売 ヨーグルト イチゴソース			ライス ソーセージのカツ にんじんのたらこ炒め 茄子のゆず醤油 大根と油揚げの味噌汁												
	785 kcal			704 kcal			922 kcal				746 kcal			970 kcal			946 kcal												
11 (日)	ライス 和風スクランブル 野菜と香辛の炒め キャベツともやしの味噌汁			ライス チーズと大根の竜田揚げ 枝豆の白和え 青りんごゼリー 大根とわかめの味噌汁			ライス チキンのデミタマやわらか煮 きのこの焼肉のソテー かぼちゃとクリームチーズのサラダ			賞物バス	27 (火)	中華丼 小松菜とえのきのみぞれ和え フルーツゼリー（りんご＋ぶどう）			ライス 鶏の竜巻焼き ほうれん草とコーンのソテー 煮りんごゼリー コンソメジュリアン			ライス 鶏肉のソテー 茄子味噌ソース カレー味ビーフン 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 鮭とワカメのすまし汁											
	865 kcal			1020 kcal			1017 kcal					591 kcal			982 kcal			1094 kcal											
12 (月)	ナン キーマカレー コンソメサラダ ポテトサラダ 牛乳			ライス 豆腐ハンバーグ おろしポン酢 にらともやしの辛子醤油 グレアフルーツゼリー わかめと玉葱の味噌汁			ライス 牛肉の五目炊き合わせ 菜の花の酢の物 ブロッコリーのおかか和え キャベツともやしの味噌汁			スポーツの日	28 (水)	パン チキンナゲット ハムとブロッコリーのサラダ ポテトサラダ コンソメジュリアン 牛乳			ピビンバ丼 韓国風カラムナムル ピーチ専たゼリー わかめスープ			ライス 鶏のクリーム煮 ペンネと三色ビーマンのペロンチーノ フライドポテト											
	790 kcal			897 kcal			892 kcal					673 kcal			802 kcal			1060 kcal											
13 (火)	親子丼 小松菜とひじきのおぼろ フルーツゼリー（りんご＋ぶどう）			ライス サラダチキンのペロンチーノ 海苔とオニオンのマリネサラダ フルーツヨーグルト			ライス 豚キムチ炒め もやしとほうれん草のナムル レンコンサラダ チンゲン菜と玉葱の中華スープ			中間審査発表	29 (木)	ライス さぼろ肉じゃが スイートエンドウのおかか和え フルーツ白玉 もやしとインゴウの味噌汁			ライス けんちんうどん レンコン肉詰めフライ フルーツ白玉 キャベツと大根の味噌汁			ライス 豚野菜巻きフライ ほうれん草と白滝のおぼろ きゅうりともやしのゆかり和え わかめと玉葱の味噌汁											
	570 kcal			1044 kcal			961 kcal					826 kcal			1048 kcal			908 kcal											
14 (水)	パン チキンナゲット オクラとコーンのわかび醤油和え フルーチェ ぶどう もやしとわかめの味噌汁			ライス 豚と野菜のしゃぶしゃぶ風 ゆかりポテト フルーチェ ぶどう もやしとわかめの味噌汁			ライス 鶏の照り焼き 大根の竜マヨ和え 白菜と人参のピリ辛和え キャベツと油揚げの味噌汁			30 (金)	食パン ポークヒーンズ 白菜とツナのサラダ 白菜と人参のスープ コービー牛乳			ベッパ－ライス ミックスサラダ かぼちゃプリン もやしと人参のスープ			ライス 牛肉と玉ねぎの炒め 味噌ポテト ハムとひじきの中華サラダ もやしと油揚げの味噌汁												
	776 kcal			936 kcal			1096 kcal				627 kcal			716 kcal			1096 kcal												
15 (木)	ライス フィナンシェ ブロッコリーの青菜 大根とわかめの味噌汁			ライス もやしあんかけとんこつラーメン 揚げ餃子 鶏卵ビーチゼリー			ライス ヤンニョムチキン 蓮根肉と人参のピクルス もやしときくらげの香味和え コーンと人参のスープ			31 (土)	ライス 野草コロッケ 豚焼肉とインゴウの味噌炒め 玉葱と油揚げの味噌汁			イカ炒飯 もやしとわかめ中華サラダ 煮玉子 野菜スープ			ライス 鶏の照太マヨ焼き 切干大根の青じそ和え 小松菜の香味だし 大根と油揚げの味噌汁			賞物バス									
	890 kcal			1033 kcal			1191 kcal				824 kcal			652 kcal			1094 kcal												
16 (金)	パン プレーンオムレツ 蒸し鶏と野菜のソテー スバグティサラダ コンソメジュリアン 牛乳			ライス イン風タンダーリーチキン かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え フルーチェ イチゴ キャベツと玉葱のスープ			ライス 鶏もやしのねぎソース 豆腐とにらのチャンプルー ポテトの醤油バター風味 キャベツと大根の味噌汁																						
	570 kcal			1123 kcal			1041 kcal																						