



日付	朝食		昼食		夕食		行事
	A		A	B	A	B	
1 (火)	ライス さわらの塩焼き 納豆 はすのきんぴら キャベツと油揚げの味噌汁		五目あんかけ味噌ラーメン 春巻 バナナ		ライス 塩しもん唐揚げ 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳		
	845 kcal		717 kcal		1010 kcal		
2 (水)	パン ハム&ミックススクランブル グリーンサラダ かぼちゃコロッケ トマトスープ 牛乳		ブルコギ丼 韓国風お好み焼き みかんゼリー 小松菜と大根のスープ		ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ パンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コンソメスープ ヨーグルト		中間審査①
	678 kcal		1889 kcal		978 kcal		
3 (木)	ライス 鶏肉団子と野菜のトマト煮込み キャベツとコーンの炒め 粉ふき芋 ほうれん草ともやしの味噌汁		豚肉と野菜のオイスター焼きそば ビーマン肉詰めフライ ヤクルト わかめスープ		ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁 ヨーグルト		中間審査②
	816 kcal		955 kcal		901 kcal		
4 (金)	パン ハンバーグ&白身魚フライ グリーンサラダ ほうれん草とマカロニソテー ズッキーニと人参のスープ 牛乳		ハヤシライス チーズサラダ 枝豆のツナマヨ和え コンソメジュリアン		ライス 鯖の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁 ヨーグルト		中間審査③
	686 kcal		974 kcal		1037 kcal		
5 (土)	ライス 和風スクランブル キャベツと油揚げの胡麻和え しらすとわかめの酢の物 じゃが芋とほうれん草の味噌汁		大豆とひじきの炒飯 シュウマイ 蒸し鶏ときゅうりの中華和え 春雨スープ		ライス ポークソテーパセキューソース コーンポテト 野菜のカレー炒め 洋野菜スープ 牛乳		高吾地区 総合体育大会
	712 kcal		872 kcal		1010 kcal		
6 (日)	ライス ウインナーと青菜のソテー コーンコロッケ ごぼうサラダ わかめと大根の味噌汁		ライス 味噌とんかつ お豆といんげんのサラダ フルーツゼリー 根菜汁		ライス 鶏肉と野菜のチリソース 海藻とキャベツの中華サラダ ごま団子 玉子スープ 牛乳		
	995 kcal		971 kcal		1377 kcal		
7 (月)	パン ハム&オムレツ グリーンサラダ ツナとほうれん草のマヨ和え 玉葱と人参のスープ 牛乳		チキンのソテー ジンジャーソース 野菜の胡麻和え 三色寒天ゼリー 小松菜と大根の味噌汁		ライス 酢豚 春雨と胡瓜の中華和え シュウマイ 白菜の中華スープ ヨーグルト		
	541 kcal		337 kcal		1141 kcal		
8 (火)	ライス 厚揚げの五目野菜あんかけ ビーマンのおかか和え 朝食あまのり佃煮 えのきとわかめの味噌汁		豚バラ塩ラーメン 焼き餃子 パイナップル缶		ライス ハンバーグシチュー グリーンサラダ フライドポテト ほうれん草と人参のスープ 牛乳		
	743 kcal		690 kcal		1045 kcal		
9 (水)	パン ベーコン&トマトスクランブル グリーンサラダ さつまいもダイスサラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳		鶏の竜田揚げ丼 キャベツの梅しらす和え 野菜ジュース(アップルキャロット) チンゲン菜ともやしの味噌汁		ライス サーモンのねぎ味噌焼き 小松菜のおひたし 揚げ茄子の薬味ソース 油揚げともやしの味噌汁 ヨーグルト		
	587 kcal		967 kcal		892 kcal		
10 (木)	チキンカレー マカロニとキャベツのサラダ キウイ 牛乳		ライス 豚肉と野菜のビーフン 春巻き フルーツゼリー(りんご+ぶどう) わかめスープ		ライス 牛カツ パンネのケチャップソテー ほうれん草とコーンのソテー 大根と小松菜の味噌汁 ヨーグルト		
	1074 kcal		808 kcal		1054 kcal		
11 (金)	パン 肉じゃがコロッケ ブロッコリーの中華和え スライスチーズ トマトスープ 牛乳		和風マーボ豆腐丼 ほうれん草ともやしのナムル 愛玉子(オウギョウチ) 玉子スープ		ライス 蒸し鶏の胡麻ソースかけ 白菜とハムの炒め いんげんのおかか和え チンゲン菜と人参の中華スープ ヨーグルト		
	640 kcal		876 kcal		993 kcal		
12 (土)	ライス 朝食)照り焼きつくね オクラのごま和え だし巻き卵 じゃが芋とわかめの味噌汁		いわしフライ タルトソース ベーコンとビーマンのソテー プリン 豆腐と小松菜の味噌汁		ライス 豚肉の南蛮焼き 小松菜としめじの柚子風味 五目豆 白菜と巻きたまごの味噌汁 牛乳		
	790 kcal		557 kcal		1070 kcal		
13 (日)	ライス 鰯の塩焼き ひじきと切干大根のきんぴら 納豆 キャベツともやしの味噌汁		ライス スパゲッティミートソース グリーンサラダ ウインナーソテー ほうれん草と玉葱のスープ		ライス 鶏もも肉のみぞれ煮 れんこんの明太子和え ブロッコリーの塩昆布和え わかめと油揚げの味噌汁 牛乳		
	755 kcal		986 kcal		1101 kcal		
14 (月)	パン ベーコンエッグ グリーンサラダ マカロニサラダ ほうれん草と玉葱のスープ 牛乳		ライス 揚げ餃子のパンバンジーソース もやしとハムの中華風 小松菜とあさり和え 春雨スープ		ライス チキンのカレー炒め メンチカツ インゲンの胡麻マヨ和え 大根とわかめの味噌汁 ヨーグルト		
	538 kcal		917 kcal		1177 kcal		
15 (火)	ライス がんもどきの煮物 菜の花の辛子和え 梅びしお えのきと小松菜の味噌汁		ライス とんこつ野菜ラーメン 切干とごぼうのマヨほんだれ 杏仁フルーツ		ライス ポーク焼肉の胡麻だれ おくらのお浸し 栗かぼちゃの含め煮 豆腐となめこの味噌汁 牛乳		
	711 kcal		1038 kcal		1042 kcal		
16 (水)	パン 大判唐揚げ ブロッコリーのマヨ和え 豆サラダ コンソメ野菜スープ 牛乳		ラタトゥイユ ハンバーグ丼 グリーンサラダ パイナップル缶 コンソメスープ		ライス アジフライと帆立クリームコロッケ 緑黄色野菜のおかか和え 和風パンネ じゃが芋と人参の味噌汁 ヨーグルト		
	697 kcal		872 kcal		1034 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。

2021年6月



※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承くださいませ。

日付	朝食		昼食		夕食		行事
	A		A	B	A	B	
17 (木)	麦ごはん 厚揚げとキャベツの味噌炒め のり ピリ辛こんにゃく 白菜と巻麩の味噌汁		ライス フルコギうどん じゃが芋の磯辺揚げ アセロラゼリー もやしと小松菜のスープ		ライス スパイシーケイジャンチキン スチームベジサラダ ほうれん草と玉葱のソテー マカロニと野菜のスープ ヨーグルト		
	693 kcal		941 kcal		1087 kcal		
18 (金)	パン オムレツ野菜ソテー添え フランクフルト ポテトサラダ ミネストローネ 牛乳		チキンカツの和風おろしあん キャベツと油揚げの胡麻ポン酢 みかん缶 わかめと玉葱の味噌汁		ライス ビーフ ストロガノフ グリーンサラダ ブロッコリーのチーズサラダ 洋野菜スープ ヨーグルト		高校四国総体
	763 kcal		335 kcal		842 kcal		
19 (土)	ライス ほっけの塩焼き 納豆 きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁		麻婆野菜炒め 焼売 蒸し鶏の梅和え チンゲン菜と大根の中華スープ		ライス 豚ロースの竜田揚げ ゆかりポテト おぐらの塩昆布和え ほうれん草とえのきの味噌汁 牛乳		
	774 kcal		324 kcal		1125 kcal		
20 (日)	ライス 豚焼肉 グリーンサラダ 白菜のおひたし もやしとワカメの味噌汁		ライス ハムカツとコーンポタージュフライ ズッキーニと玉葱のソテー シヨア(プレーン) ポテトと人参のスープ		ライス 天津飯(醤油味) 春巻き 海藻のわかび和え 小松菜と巻麩の味噌汁 牛乳		
	748 kcal		1008 kcal		1540 kcal		
21 (月)	パン ウインナーとオニオンスクランブル グリーンサラダ ブロッコリーの和風マスタード和え ほうれん草と人参のスープ 牛乳		豚肉と厚揚げの四川炒め 春巻き 蒸し鶏と胡瓜の酢醤油和え 春雨スープ		ライス 日本唐揚協会認定 鶏の唐揚げ ごぼうのマカロニサラダ 海藻の梅風末 大根とほうれん草の味噌汁 ヨーグルト		
	604 kcal		409 kcal		1036 kcal		
22 (火)	ライス 鶏団子の南蛮風 小松菜とキャベツのごま塩和え 切干大根 もやしとわかめの味噌汁		ライス タンメン 焼き餃子 バナナ		ライス ハンバーグ 照り焼きソース グリーンサラダ 白菜とブロッコリーのクリーム煮 トマトスープ 牛乳		
	771 kcal		928 kcal		967 kcal		
23 (水)	パン ハムエッグ グリーンサラダ ピーマンのおかか和え 洋野菜スープ 牛乳		ライス チキンのデミトマやわらか煮 コーンサラダ ごぼうとひじきのサラダ コンソメ野菜スープ		ライス 白身魚のフリット レモンおろし醤油 いんげんのソテー きのこパブリカのマリネ じゃが芋と人参の味噌汁 ヨーグルト		
	469 kcal		926 kcal		903 kcal		
24 (木)	麦ごはん 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 ほうれん草のピーナッツ和え のり 小松菜と玉葱の味噌汁		ライス いかと野菜の塩焼きそば チーズ入りもち グレープゼリー もやしとチンゲン菜の中華スープ		ライス グリルチキン カレー風味 ミックスベジソテー カリフラワーとブロッコリーのパセリ和え コンソメスープ ヨーグルト		
	719 kcal		1192 kcal		917 kcal		
25 (金)	パン オムレツ&パンブキンコロッケ グリーンサラダ スライスチーズ トマトスープ 牛乳		鶏肉きんぴら丼 小あじの唐揚げ 杏仁フルーツ 白菜のピリ辛スープ		ライス ピクメンチカツ 茄子のトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー コンソメ野菜スープ ヨーグルト		
	669 kcal		899 kcal		1159 kcal		
26 (土)	ライス からふとマスの塩焼き 納豆 三色煮浸し えのきとわかめの味噌汁		ライス 豚肉野菜巻きフライと牛肉コロッケ チンゲン菜とツナの胡麻ポン酢 野菜ジュース 玉葱と油揚げの味噌汁		ライス 鯖の胡麻チゲ煮 シュウマイ 春雨サラダ 玉子スープ 牛乳		
	770 kcal		1067 kcal		1116 kcal		
27 (日)	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ いんげん柚子しょうゆ 出し巻き玉子 じゃがいもと玉葱の味噌汁		ライス クリームパグッティ 白身魚フライ フルーツカクテル キャベツと人参のスープ		ライス 豚ロース肉の西京みそ焼き 大根と人参のおかか和え 小松菜の胡麻マヨネーズ 根菜汁 牛乳		
	737 kcal		938 kcal		1062 kcal		
28 (月)	パン ベーコン&オムレツ グリーンサラダ スパゲッティサラダ ポテトと人参のスープ 牛乳		八宝菜 ポテトの醤油バター風味 プリン 玉葱と油揚げの味噌汁		ライス 和風パークソテー マカロニサラダ 旬菜)菜の花の辛子和え 白菜とえのきの味噌汁 ヨーグルト		
	675 kcal		1062 kcal		994 kcal		
29 (火)	ライス サバの塩焼き 蓮根と竹輪のきんぴら もやしと小松菜の赤しそ和え キャベツと油揚げの味噌汁		ライス 五目味噌ラーメン 白菜のおひたし オレンジ		ライス BBQチキン コーンポテト インゲンの辛子マヨネーズ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳		期末考査発表
	920 kcal		940 kcal		1243 kcal		
30 (水)	パン ハム&ミックススクランブル グリーンサラダ 野菜コロッケ トマトスープ 牛乳		豚焼肉丼 大根の梅マヨ和え ほうれん草のお浸し もやしとわかめの味噌汁		ライス アジフライ タルタルソース おぐらと白滝のお浸し カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草とじゃがいもの味噌汁 ヨーグルト		
	658 kcal		927 kcal		1157 kcal		