Monthly Menu　2022年1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。ご了承くださいます。

日付		朝食 A	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
1	(土)	ライス ぶりの照り焼き おせち 紅白酢和え・のり お雑煮 847 kcal	ライス キムチ焼きそば 青菜と白菜のぽん酢かけ たこ焼き 玉子スープ 811 kcal		ライス 鯖の味噌煮 竹の子の土佐煮 小松菜と白滝のおひたし 根菜汁 1024 kcal		
2	(日)	ライス 和風スクランブルとウインナー 小松菜としめじのおかか和え レンコンと厚揚げの炒め煮 大根とわかめの味噌汁 976 kcal	メンチカツカレー 里芋の胡麻マヨネーズ グリーンサラダ プリン 1357 kcal		ライス 鶏もものレモンペッパーグリル ほうれん草と玉葱のソテー もやしとひじきのナムル キャベツと巻き麩の味噌汁 907 kcal		
3	(月)	ライス 鶏ささみ蒸し あまのり佃煮 ブロッコリーの和風マスタード和え ほうれん草と玉葱のスープ 958 kcal	【岡山】デミカツ丼 えんどう豆の中華和え アセロラゼリー 白菜と巻麩の味噌汁 995 kcal		ライス 豚肉と青菜の塩炒め れんこんの梅肉和え インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 971 kcal		
4	(火)	麦ごはん 豚ひき肉と厚揚げの味噌炒め キャベツと舞茸の和え物 オレンジ ワカメと大根の中華スープ 774 kcal	ライス 五目あんかけ焼きそば キムチ冷奴 焼き餃子 ヨーグルト 1049 kcal		ライス ハンバーグ生姜ソース かにかまと胡瓜の二杯酢 なめ茸オクラ キャベツと巻き麩の味噌汁 861 kcal		
5	(水)	ライス 目玉焼き・ピーマンのおかか和え 粉ふき芋 納豆 ゴボウと油揚げの味噌汁 800 kcal	ライス 鶏唐揚げ　香味ソース カリフラワーの梅びたし 黒糖ゼリー 小松菜となめこの味噌汁 1000 kcal		ライス 白身魚のグリル　野菜たっぷりトマトソース レンコーンサラダ ブロッコリーのコンソメ煮 ほうれん草と玉葱のスープ 1024 kcal		
6	(木)	親子丼 ワカメとともやしの中華和え グリーンサラダ ヨーグルト 974 kcal	混ぜご飯(ゆかり) イカ天ぶらうどん ニラ玉炒め ひじきと切干大根のきんぴら フルーツゼリー 997 kcal		ライス 鶏肉の胡麻味噌照り焼き パンサンスー(中華和え物) 小松菜とチャーシューの炒め もやしとわかめの味噌汁 1018 kcal		
7	(金)	ライス かぼちゃコロッケ ミートオムレツ 白菜ときのこの煮浸し のりと豆腐の味噌汁 847 kcal	ライス 鶏のピリ辛味噌焼肉 大根の明太和え 杏仁フルーツ わかめスープ 764 kcal		ライス メンチカツの卵あんかけ オクラのごま和え 和風マカロニサラダ 小松菜と大根の味噌汁 1219 kcal		
8	(土)	ライス からふとマスの塩焼き・ほうれん草の きんぴらごぼう 温泉卵 えのきとわかめの味噌汁 813 kcal	ライス 豚挽肉と茄子の味噌炒め丼 竹の子ともやしのナムル 野菜コロッケ 玉葱と油揚げの味噌汁 1028 kcal		ライス 牛肉と小松菜のオイスターソース炒め ひじきと大豆の煮付け アジアン風ホクホクポテト もやしと人参のスープ 1059 kcal		
9	(日)	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ 野菜ソテー 出し巻き玉子 じゃがいもと玉葱の味噌汁 864 kcal	ライス チキンカツとアジフライ ポテトサラダ みかんゼリー コンソメジュリアン 999 kcal		ライス ポークソテーBBQソース キャベツの塩昆布和え 切干大根のゆず胡椒風味 ほうれん草と豆腐の味噌汁 915 kcal		
10	(月)	ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め たこ焼き マカロニと野菜のパンパンジー和え じゃが芋と人参の味噌汁 929 kcal	ソースかつ丼 コーンとブロッコリーのマヨソース プリン 玉葱と小松菜の味噌汁 1022 kcal		ライス 鶏もも肉のこがし味噌焼き お豆といんげんのサラダ もやしのゆかり和え 根菜汁 935 kcal		成人の日
11	(火)	ライス さわらの照り焼き・小松菜の胡麻和え 納豆 はすのきんぴら キャベツと油揚げの味噌汁 869 kcal	ライス 皿うどん オクラおろし和え グレープフルーツ チンゲン菜と大根の中華スープ 1014 kcal		ライス 牛肉蜜焼き コーンポテト 小松菜の辛子和え 豆腐とわかめの味噌汁 928 kcal		始業式
12	(水)	パン ハム&ミックススクランブル チキンナゲット ツナマヨポテト トマトスープ 牛乳 746 kcal	混ぜご飯(ゆかり) かき玉うどん じゃがいもの天ぷら ほうれん草のお浸し グレープゼリー 874 kcal		ライス まぐろカツ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 957 kcal		
13	(木)	チキンカレー キャベツともやしの中華ソテー コーンサラダ ヨーグルト 987 kcal	ライス 豚肉の生姜焼き 春巻 ごぼうのマカロニサラダ もやしとわかめの味噌汁 1065 kcal		ライス 麻婆茄子 キュウリともやしのナムル 揚げ餃子 わかめスープ 980 kcal		高校推薦入試 高校休校日
14	(金)	ハンバーガー ほうれん草とマカロニソテー フライドポテト ズッキーニと人参のスープ 牛乳 1025 kcal	プルコギ丼 韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 875 kcal		ライス 鶏の唐揚げオーロラソース 大根の炒め煮 茹で野菜のゴマ風味 えのきと小松菜の味噌汁 1069 kcal		
15	(土)	ライス 鶏肉団子と白菜 ほうれん草とベーコンのソテー 温泉卵・のり佃煮 もやしとワカメの味噌汁 897 kcal	ライス 鶏の照り焼き シュウマイ えんどう豆の中華和え もやしとチンゲン菜のスープ 964 kcal		ライス ポークチャップ 粉ふき芋 野菜のカレー炒め ほうれん草と玉葱のスープ 923 kcal		
16	(日)	ライス キャベツと玉子の塩炒め 肉コロッケ ブロッコリーのゴマ和え 小松菜と大根の味噌汁 926 kcal	ライス メンチカツ　おろしソース ほうれん草のおかか和え スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1052 kcal		ライス ヤンニョムチキン チンゲン菜とワカメのチョレギ風 白滝ときのこ炒め 春雨スープ 981 kcal		

日付		朝食 A	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
17	(月)	パン クリームシチュー ハム&オムレツ グリーンサラダ 野菜ジュース 743 kcal	ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し みかん缶 小松菜と大根の味噌汁 970 kcal		ライス 青椒肉絲 菜の花と春雨の梅和え シュウマイ 白菜と巻麩の味噌汁 887 kcal		
18	(火)	麦ごはん 豆腐ハンバーグ・鶏唐揚げ ほうれん草の辛子醤油 あまのり佃煮 えのきとわかめの味噌汁 869 kcal	ライス ワンタン麺 焼き餃子 いんげんの豆板醤和え ヨーグルト 1016 kcal		ライス 親子炒り玉子 蓮根といんげんのマヨ和え キャベツの塩昆布和え 小松菜ともやしの味噌汁 1063 kcal		
19	(水)	パン ベーコン&トマトスクランブル さつま芋サラダ キウイ 玉葱とコーンのスープ 牛乳 671 kcal	チャーシュー炒飯 キャベツのゆかり和え 春巻 チンゲン菜と大根の中華スープ 920 kcal		ライス 鯖の一口竜田揚げ 高菜もやし和え 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え 玉葱とじゃが芋の味噌汁 973 kcal		
20	(木)	ポークカレー マカロニサラダ コーンサラダ ヨーグルト 911 kcal	混ぜご飯(わかめひじき) しょうが豚汁うどん オニオンフライ キノコと青菜の柚子しょうゆ フルーツゼリー 1146 kcal		ライス 和風おろしハンバーグ ペンネのケチャップソテー ほうれん草とコーンのソテー 洋野菜スープ 901 kcal		
21	(金)	パン ハムカツ ブロッコリーの中華和え 玉子サラダ トマトスープ 牛乳 802 kcal	ガパオ 枝豆のツナマヨ和え ラッシー(イチゴ) ほうれん草と玉葱のスープ 1003 kcal		ライス グリルチキン　オニオンデミソース フライドポテト 海藻のわさび和え 洋野菜スープ 1007 kcal		
22	(土)	ライス 厚揚げと野菜の生姜煮 オクラの梅おかか和え だし巻き卵 白菜ともやしの味噌汁 740 kcal	麻婆豆腐飯 ほうれん草のお浸し 杏仁フルーツ 玉子スープ 717 kcal		ライス メンチカツとアジフライ 小松菜のなめ茸おろし 五目豆 わかめと巻き麩の味噌汁 1017 kcal		
23	(日)	ライス さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵 キャベツともやしの味噌汁 811 kcal	ライス 3種の野菜肉詰めフライ レンコーンサラダ 青菜と白菜のぽん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 838 kcal		ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal		英検第3回
24	(月)	ナン バターマサラカレー マカロニサラダ グリーンサラダ 牛乳 869 kcal	ライス 鶏ロールフライとクリームコロッケ チンゲン菜とツナの胡麻ポン酢 アセロラゼリー キャベツと玉葱の味噌汁 1017 kcal		ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 1007 kcal		
25	(火)	ライス 鶏ささみ蒸し・焼売 納豆 キャベツとコーンの炒め えのきとわかめの味噌汁 827 kcal	ライス 広東麺 春巻 白滝ときのこのピリ辛炒め ヨーグルト 1119 kcal		ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 菜がぼちゃの含め煮 豆腐となめこの味噌汁 946 kcal		
26	(水)	パン 大判唐揚げ ブロッコリーのマヨ和え オレンジ コンソメ野菜スープ 牛乳 867 kcal	ライス 麻婆春雨 蒸し鶏と胡瓜の中華和え チーズ入り芋もち わかめスープ 1071 kcal		ライス いわしの青海苔フライと明太子クリーミーフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁 1035 kcal		
27	(木)	牛すき丼 インゲンのゴマ塩和え 温泉卵 ヨーグルト 1149 kcal	混ぜご飯(ゆかり) 韓国風うどん いか天ぷら 春雨サラダ プリン 916 kcal		ライス 豚ロース肉の照り焼き ごぼうマカロニサラダ ほうれん草と玉葱のソテー 大根とわかめの味噌汁 961 kcal		
28	(金)	パン オムレツ野菜ソテー添え ウインナーソテー チキンナゲット・チーズ ミネストローネ 牛乳 787 kcal			ライス グリルチキン　オニオンデミソース コーンサラダ フライドポテト マカロニスープ 1014 kcal		開校記念
29	(土)	ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 菜の花の辛子和え 鶏の唐揚げ・のり キャベツと油揚げの味噌汁 943 kcal	ロコモコハンバーグ　目玉焼き添え 青梗菜のお浸し ジョア　プレーン トマトスープ 835 kcal		ライス チキンの香味揚げ ポテトとブロッコリーの明太ソース もやしとひじきのナムル ほうれん草とえのきの味噌汁 1083 kcal		
30	(日)	ライス 豚焼肉 白身魚フライ 海藻のわさび和え もやしとワカメの味噌汁 849 kcal	ライス カルボナーラ ツナとブロッコリーのサラダ グレープフルーツ じゃが芋と人参のスープ 1248 kcal		ライス 八宝菜 コロッケ 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麩の味噌汁 896 kcal		
31	(月)	パン クリームシチュー ベーコンとピーマンのソテー ブロッコリーの和風マスタード和え 牛乳 862 kcal	ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 チーズ入り芋もち チンゲン菜ともやしの炒め 春雨スープ 1132 kcal		ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 988 kcal		高校研修旅行（～4日） 野球部研修旅行

※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。