

日付	朝食		昼食		行事	日付	朝食		昼食		行事
	A	A	A	A			A	A	A	A	
1 火	麦ごはん 肉野菜炒め 一口つね 温泉卵・パナナ 小松菜ともやし味の味噌汁	ライス 味噌タンメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト	ライス ハンバーグ トマトソース フライドポテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ			17 木	ポークカレー マカロニサラダ グリーンサラダ(フライドオニ ヨーグルト	ライス チキンフォー 春巻 白菜のピーナッツ和え フルーツゼリー		ライス 牛カツ ハ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	
	873 kcal	1115 kcal	924 kcal			955 kcal	879 kcal	993 kcal			
2 水	ハン ハムエッグ ピーマンのツナ和え 粉心き芋 洋野菜スープ 牛乳	ライス 鶏肉の葱塩焼き かぼちゃとベーコンの和風煮 こぼろとひじきのサラダ 大根とわかめの味噌汁	ライス さばカレーカツ おくらのおかか和え 蒸し鶏の(ハンパシ)ソース じゃが芋と人参の味噌汁			18 金	ハン 肉じゃがコロッケ えんどう豆の中華和え ウインナー・チーズ トマトスープ	和風マーボ豆腐丼 キャベツともやしのナムル 蜜玉子(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 牛乳	
	571 kcal	996 kcal	1003 kcal			877 kcal	901 kcal	1010 kcal			
3 木	ハヤシライス 小松菜のピーナッツ和え コーンサラダ 野菜ジュース	ライス 恵方巻 三色豆 みかん けんちん汁	ライス こんがり鶏チャーシュー 白濁ときのこのピリ辛炒め メンマともやしの中華和え 白菜とチンゲン菜の中華スープ			19 土	ライス 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	ライス 鶏の唐揚げ 明太マヨソース ベーコンとピーマンのソテー オレシ 豆腐と小松菜の味噌汁		中学入試	
	946 kcal	1091 kcal	906 kcal			887 kcal	1076 kcal	948 kcal			
4 金	ハン オムレツ&ハンパンキコロッケ ほうれん草とベーコンのソテー ライスチーズ トマトスープ 牛乳	スタミナ丼 わかめと大根のさっぱり和え きんぴら 白菜のピリ辛スープ	ライス メンチカツのハヤシソース きのこ玉子のソテー 枝豆 コンソメ野菜スープ			20 日	ライス 鶏の塩焼き 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 キノコの和風スパゲティ ミートコロッケ グリーンサラダ ほうれん草と玉葱のスープ			
	800 kcal	917 kcal	1161 kcal			757 kcal	954 kcal	1045 kcal			
5 土	ライス からふとマスの塩焼き 納豆 三色煮 えのきとわかめの味噌汁	ライス チキンのきのこクリームソース グリーンサラダ コーンとポテトのピーナッツ和え マカロニのカレー風味スープ	ライス 豚肉ときくらげの卵炒め シュウマイ キャベツの中華和え わかめスープ			21 月	ハン ベーコンエッグ 肉コロッケ マカロニサラダ ほうれん草と玉葱のスープ 牛乳	ライス 揚げ餃子のハンパシソース もやしとハムの中華風 小松菜とあさり和え 春雨スープ			
	759 kcal	900 kcal	924 kcal			709 kcal	914 kcal	1130 kcal			
6 日	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ キャベツのツナマヨサラダ 出し巻き玉子 じゃがいもと玉葱の味噌汁	ライス 茄子のトマトソースパスタ 白身魚フライ 蜜玉子(オウギョウチ) コーンスープ	ライス 豚ロースのうま味味噌焼き ひじきと大豆の煮物 エリンギ炒め ほうれん草と大根の中華スープ			22 火	ライス 鶏ささみ蒸しと焼売 うめひしお エンドウ豆のカレーマヨ和 えのきと小松菜の味噌汁	ライス 五目かた焼きそば 切干とごぼうのマヨほんだれ コーンフライ ヨーグルト			
	899 kcal	1125 kcal	958 kcal			946 kcal	1113 kcal	905 kcal			
7 月	ハン ベーコン&ミートオムレツ 鶏の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン ポテトと人参のスープ 牛乳	ライス 豚キムチ炒め コーンとエンドウのマヨソース 肉じゃがコロッケ 大根と油揚げの味噌汁	ライス 焼売の野菜あんかけ ハンパシソース(中華和え) キャベツとハムの胡麻マヨ和え コーンと玉葱のスープ			23 水	ハン 大判唐揚げ フロッコリーのマヨ和え マヨサラダ コンソメ野菜スープ 牛乳	ライス ラタトゥイユ ハンバーグ丼 キャベツともやしの胡麻和え キウイ コーンスープ			
	694 kcal	1118 kcal	968 kcal			887 kcal	877 kcal	979 kcal			
8 火	ライス さわらの塩焼き・温泉卵 たこ焼き はすのきんぴら キャベツと油揚げの味噌汁	ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト	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			24 木	チキンカレー 海藻サラダ コーンサラダ ヨーグルト	ライス フルコギうどん じゃが芋の唐揚げ 春雨サラダ もやしと小松菜のスープ		ライス スパイシージャンチキン かぼちゃとベーコンの和風煮 ほうれん草と玉葱のソテー マカロニと野菜のスープ	
	913 kcal	1047 kcal	956 kcal			964 kcal	1006 kcal	1078 kcal			
9 水	ハン ロールキャベツのコンソメ煮 ハムとピーマンのソテー かぼちゃコロッケ トマトスープ 牛乳	チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮) メンチカツ パナナ 小松菜と大根のスープ	ライス 白身魚フライ野菜の海苔酢だれ ペンネボロリタン 旬菜(ブロッコリー)の青煮 コーンスープ			25 金	ハン ミートオムレツ 野菜ソテー ウインナー ポテトサラダ ミネストローネ 牛乳	ライス 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 レンコンサラダ わかめと玉葱の味噌汁		学年末考査発表	
	842 kcal	1023 kcal	869 kcal			774 kcal	956 kcal	822 kcal			
10 木	豚丼 グリーンサラダ しらすとわかめの酢の物 ヨーグルト	ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき 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			26 土	ライス ほっけの塩焼き 鶏の唐揚げ・納豆 きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁	ライス 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		中学後期入試	
	968 kcal	812 kcal	917 kcal			906 kcal	870 kcal	1002 kcal			
11 金	チキンチーズバーガー コーンサラダ ほうれん草とマカロニソース スッキーニと人参のスープ 牛乳	オムカレー ピーンスサラダ ごぼろツナマヨ ヤクルト	ライス 鯖の生巻煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁180		建国記念日の日	27 日	ライス 豚焼肉 三色豆・温泉卵 白菜のおひたし もやしとわかめの味噌汁	ライス ハムカツとサーモンフライ スッキーニと玉葱のソテー ジャポ(ブレン) ポテトと人参のスープ			
	795 kcal	813 kcal	976 kcal			913 kcal	1000 kcal	933 kcal			
12 土	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 粉心き芋 じゃが芋とほうれん草の味噌汁	海鮮炒飯 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・パーベキューソース コーンポテト 野菜のカレー炒め 洋野菜スープ180			28 月	ハン クリームシチュー ウインナーソテー フロッコリーの和風マスター プリン	ライス 豚肉と厚揚げの四川炒め 春巻 蒸し鶏と胡瓜の酢醤油和え 春雨スープ		ライス 鶏の唐揚げ ごぼろのマカロニサラダ チンゲン菜の梅和え 大根とほうれん草の味噌汁	卒業式準備
	935 kcal	872 kcal	953 kcal			783 kcal	1026 kcal	915 kcal			
13 日	ライス ウインナーと青菜のソテー 納豆 ごぼろサラダ 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(ゆめごとぶどう) 根菜汁	ライス 鶏肉と野菜のチリソース 海菜とキャベツの中華サラダ ごま団子 玉子スープ								
	938 kcal	996 kcal	1109 kcal								
14 月	ハン クリームシチュー ハムエッグ グリーンサラダ 野菜ジュース	ライス カニクリームコロッケとコーンポタージュ 野菜の胡麻和え ショコラケーキ 小松菜と大根の味噌汁	ライス 豚肉と胡瓜の中華和え 大根のそぼろ煮 白菜の中華スープ								
	720 kcal	909 kcal	1076 kcal								
15 火	ライス 厚揚げの五目野菜あんかけ ピーマンのおかか和え 温泉卵・あまのり佃煮 えのきとわかめの味噌汁	ライス 豚バラ塩ラーメン 焼き餃子 もやしとハムの豆板醤和え ヨーグルト(いちご・ブルーベリー)	ライス ハンバーグシチュー コーンサラダ フライドポテト ほうれん草と人参のスープ								
	805 kcal	1203 kcal	926 kcal								
16 水	ハン ミックススクランブル ミートソース&パグティ さつま芋サラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	鶏天丼 キャベツの塩しらす和え きりこぎ 豆腐とわかめの味噌汁	ライス サーモンのねぎ味噌焼き 小松菜のおひたし 揚げ茄子の味噌ソース 油揚げともやしの味噌汁								
	638 kcal	893 kcal	844 kcal								

※国旗が表示されてい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伝えながら食事を提供しています。