

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 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 愛玉子(オウギョウチ)  コーンスープ	ライス 豚ロースのうま辛味噌焼き 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		17 火	ライス 豆腐ハンバーグ 温泉卵 エンドウ豆のカレーマヨ和え 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ぼんだれ コーンフライ ヨーグルト	ライス ポーク肉の胡麻だれ おくらのお浸し かぼちゃのカレー煮 豆腐となめこの味噌汁	
	904 kcal	1125 kcal	958 kcal			944 kcal	1113 kcal	952 kcal	
2 月	パン 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和え 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 肉じゃがコロック 大根と油揚げの味噌汁	ライス 焼売の野菜あんかけ パンサンスー(中華和え物) キャベツとハムの胡麻マヨ和え コーンと玉葱のスープ		18 水	パン 大判唐揚げ フ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 キャベツともやしの磯香和え キウイ コーンスープ	ライス アジフライと帆立クリームコロック 緑黄色野菜のおかか和え 和風ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁	
	694 kcal	1118 kcal	968 kcal			887 kcal	877 kcal	979 kcal	
3 火	ライス さわらの塩焼き たご焼き はすのきんぴら・小松菜の胡麻和え 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 塩しモン唐揚げ 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	憲法記念日	19 木	チキンカレー 海菜サラダ コーンサラダ ヨーグルト	 ライス フルコギうどん じゃが芋の磯辺揚げ 春雨サラダ もやしと小松菜のスープ	ライス スパイシーケイジャンチキン 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	
	839 kcal	1047 kcal	956 kcal			964 kcal	1006 kcal	1078 kcal	
4 水	パン ロールキャベツのコンソメ煮 ハムとピーマンのソテー かぼちゃコロック トマトスープ 牛乳	チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 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 ハンネナポリタン フロッコリーの青煮 コーンスープ	みどりの日	20 金	パン ミートオムレツ 野菜ソテー添え ウィンナー 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	 ライス ビーフ ストロゴノフ グリーンサラダ きのこパプリカのマリネ ショア	県体壮行式
	833 kcal	1023 kcal	869 kcal			774 kcal	956 kcal	842 kcal	
5 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 鶏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	こどもの日	21 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	ライス 豚ロースの竜田揚げ ゆかりポテト おくらのお浸し和え ほうれん草とえのきの味噌汁	県体①
	968 kcal	812 kcal	958 kcal			906 kcal	870 kcal	1002 kcal	
6 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テー ズッキーニと人参のスープ 牛乳	オムカレー ピーズサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト	ライス 鰯の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁		22 日	ライス 豚焼肉 三色豆 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 ズッキーニと玉葱のソテー ショア ポテトと人参のスープ	天津飯(醤油味) コロック 海藻のわさび和え 小松菜と巻き麩の味噌汁	県体②
	795 kcal	1001 kcal	976 kcal			839 kcal	1000 kcal	921 kcal	
7 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 粉ふき手 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・バーベキューソース コーンポテト 野菜のカレー炒め 洋野菜スープ		23 月	パン トマトスクランブル ウィンナーソテー 蒸し鶏と菜の花のマヨ和え キャベツと玉葱のスープ	 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 ごぼうのマカロニサラダ チンゲン菜の梅和え 大根とほうれん草の味噌汁	県体③
	935 kcal	872 kcal	953 kcal			632 kcal	1026 kcal	915 kcal	
8 日	ライス ウィンナーと 青菜のソテー 納豆 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 小松菜とキャベツの中華サラダ ごま団子 玉子スープ	中1帰寮日	24 火	麦ごはん 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・あまのり佃煮 もやしとわかめの味噌汁	ライス タンメン 焼き餃子 ごぼうとひじきのサラダ ヨーグルト	ライス ハンバーグ 照り焼きソース グリーンサラダ 白菜とフロッコリーのクリーム煮 トマトスープ	代休 (5/22)
	938 kcal	996 kcal	1109 kcal			809 kcal	998 kcal	879 kcal	
9 月	パン ハムエッグ チキンナゲット そら豆のガーリックソテー コーンスープ 牛乳	ライス カニクリームコロッケとコーンポタージュフライ  チンゲン菜の胡麻和え 大根のそぼろ煮 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 大根のそぼろ煮 白菜の中華スープ		25 水	パン ベーコン&オムレツ チキンナゲット ピーマンのおかか和え 洋野菜スープ 牛乳	ライス かき玉明太子うどん 小松菜ときこのガーリック醤油炒め 竹輪の磯辺揚げ コンソメ野菜スープ	ライス 白身魚フライ レモンおろし醤油 いんげんのソテー かぼちゃのカレー煮 じゃが芋と人参の味噌汁	中間審査発表
	721 kcal	959 kcal	1076 kcal			680 kcal	902 kcal	896 kcal	
10 火	ライス 厚揚げの五目野菜 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	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		26 木	麻婆風炒り豆腐 グリーンサラダ バナナ 野菜ジュース	ライス いかと野菜の塩焼きそば ミックスベジソテー カリフラワーとフロッコリーのバセリ和え コーンスープ	ライス グリルチキン カレー風味 ミックスベジソテー カリフラワーとフロッコリーのバセリ和え コーンスープ	
	805 kcal	1203 kcal	926 kcal			1074 kcal	1188 kcal	955 kcal	
11 水	パン ミックススクランブル ミートソーススパゲティ さつま手サラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	鶏天丼 キャベツの梅しらす和え 青りんごゼリー 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 揚げ加子の薬味ソース 油揚げともやしの味噌汁		27 金	ナン バターマサラカレー 野菜コロッケ コーンサラダ ヨーグルト 牛乳	鶏肉きんぴら丼 レンコンはさみ揚げ 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	
	638 kcal	893 kcal	844 kcal			979 kcal	923 kcal	1111 kcal	
12 木	ポークカレー マカロニサラダ グリーンサラダ(フライドオニオン) ヨーグルト	ライス とろろのかけうどん(温) 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		28 土	ライス からふとマスの塩焼き・納豆 三色煮浸し オレシ 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ク チンゲン菜とツナの胡麻ポン酢 かぼちゃのそぼろ煮 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 鯛の胡麻チゲ煮 シュウマイ 春雨サラダ わかめスープ	
	946 kcal	952 kcal	993 kcal			788 kcal	1083 kcal	994 kcal	
13 金	パン 肉じゃがコロック えんどう豆の中華和え ウィンナー・チーズ トマトスープ 牛乳	和風マーボ豆腐丼 キャベツともやしのナムル 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		29 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 クリームスパゲティ 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 大根の炒め煮 小松菜の胡麻マヨネーズ 根菜汁	TOEIC
	877 kcal	901 kcal	1010 kcal			852 kcal	944 kcal	970 kcal	
14 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	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 白菜と巻き麩の味噌汁	明徳祭	30 月	パン ベーコンと厚揚げのペッパー炒め スイートエンドウのピーナッツ和え スパゲティサラダ フリソ 玉葱と人参のスープ 牛乳	 ライス 八宝菜 ポテトの醤油バター風味 フリソ 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 和風ポークソテー マカロニサラダ 菜の花のお浸し 白菜とえのきの味噌汁	
	887 kcal	1076 kcal	948 kcal			812 kcal	1044 kcal	942 kcal	
15 日	ライス 鯉の塩焼き 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 ミートコロック グリーンサラダ 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 フロッコリーの塩昆布和え わかめと油揚げの味噌汁		31 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じそ和え キャベツと油揚げの味噌汁	 ピビンバ 白菜のおひたし ピーマン肉詰めフライ わかめスープ	ライス BBQチキン ジャーマンポテト インゲンのごまマヨ 豆腐とわかめの味噌汁	
	757 kcal	941 kcal	1045 kcal			914 kcal	979 kcal	1094 kcal	
16 月	パン ベーコンエッグ 肉コロック マカロニサラダ ほうれん草と玉葱のスープ コービー牛乳	ライス 揚げ餃子のパンパンソース 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						
	705 kcal	914 kcal	1130 kcal						