

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)	チキンカレー グリーンサラダ 玉子サラダ ヨーグルト 1063 kcal	ライス とんかつ いんげんのごま和え フルーツゼリー 玉葱と油揚げの味噌汁 958 kcal	ライス 茄子味噌炒めと餃子 枝豆と春雨の中華和え 茹で野菜のゴマ風味 洋野菜スープ 990 kcal	始業式	17 (土)	ライス からふとマスの塩焼き・ほうれん草の胡麻和え きんぴらごぼろ 温泉卵・バナナ えのきとわかめの味噌汁 848 kcal	豚挽肉と茄子の味噌炒め 竹の子ともやしのナムル 野菜コロッケ コンソメジュリアン 992 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 アジア風ホクホクポテト もやしと人参のスープ 1059 kcal		
2 (金)	パン 牛肉コロッケ ウィンナーと野菜のソテー オレソジ トマトスープ 牛乳 867 kcal	中華丼 なめ茸オクラ パナナムス ごぼろの味噌汁 879 kcal	ライス グリルチキン 和風きのこソース グリーンサラダ フライドポテト キャベツとベーコンのスープ 1019 kcal		18 (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 877 kcal	ライス キャベツとベーコンのペペロンチーノ ピザ みかんゼリー わかめスープ 1419 kcal	ライス チキンカツとアジフライ ポテトサラダ 切干大根のゆず胡椒風味 ほうれん草と豆腐の味噌汁 960 kcal		
3 (土)	ライス 照焼き肉団子 ごぼう胡麻和え キャベツとチャーシューの中華和え 白菜と大根の中華スープ 951 kcal	ライス 焼きうどん(ソース味) マカロニサラダ 大根のきんぴら もやしとキャベツの味噌汁 986 kcal	ライス 豚肉と筍の玉子炒め ポテトサラダ ひじきと切干大根のきんぴら 春雨スープ 1123 kcal		19 (月)	パン ベーコンと厚揚げのペッパー炒め 焼売 マカロニと野菜のパンハンジー和え じゃが芋と人参の味噌汁 牛乳 844 kcal	ソースかつ丼 コーンとブロッコリーのマヨソース グレープフルーツ 玉葱と小松菜の味噌汁 956 kcal	ライス 鶏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	敬老の日	
4 (日)	ライス さわらの塩焼き 温泉卵・スパゲティサラダ ワカメともやしのわかめ和え キャベツとニンジン味噌汁 882 kcal	ライス スパゲッティミートソース 白菜と大根のコンソメ煮 豆サラダ コンソメスープ 912 kcal	ライス 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃのカレー煮 ワカメとしめじの煮浸し 玉子スープ 984 kcal		20 (火)	麦ごはん 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 蒸し鶏とごまだれの冷し中華 オクラおろし和え たこ焼き プリン 1060 kcal	ライス 牛蒡焼き 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		
5 (月)	パン ロールキャベツのコンソメ煮 スイートエンドウのピーナッツ和え フライドポテト 玉葱とコーンのスープ フルーツ牛乳 705 kcal	タコライス ごぼろの中華サラダ マンゴー もやしと人参の味噌汁 845 kcal	ライス 鶏肉と野菜のうま煮 チーズ入り芋もち 切干大根の中華和え チンゲン菜と玉葱の中華スープ 990 kcal		21 (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 747 kcal	ライス かき玉うどん じゃがいもの天ぷら ほうれん草のおひたし グレープゼリー 887 kcal	ライス まぐろカツ ペンネパオリタン ブロッコリーの青煮 コンソメスープ 957 kcal	実力テスト	
6 (火)	ライス 豆腐ハンバーグ 温泉卵 ひじき煮 えのきとわかめの味噌汁 849 kcal	ライス 冷やし中華 白菜と竹輪のごま酢和え マカロニサラダ ヨーグルト 978 kcal	ライス ヒレカツ おくらのお浸し れんこんポテトサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 890 kcal		22 (木)	チキンカレー もやしとハムの中華ソテー コーンサラダ 野菜ソース 999 kcal	ライス 鶏の照り焼き えんどう豆の中華和え たい焼き もやしとチンゲン菜のスープ 965 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		
7 (水)	パン 大判唐揚げ 野菜のカレー炒め スパゲティサラダ コンソメ野菜スープ 牛乳 1019 kcal	ライス エビカツとイワシ青のりフライ もずく酢 かぼちゃとベーコンの和風煮 玉葱と油揚げの味噌汁 938 kcal	ライス 麻婆豆腐 キャベツの香味あえ ごま団子 玉子スープ 1022 kcal		23 (金)	チーズエッグバーガー 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 978 kcal	フルコギ丼 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 926 kcal	ライス ポークチャップ 粉ふき芋 香味野菜の青じそ風味 ほうれん草と玉葱のスープ 1045 kcal	秋分の日	
8 (木)	ハヤシライス 玉子サラダ コーンサラダ ヨーグルト 973 kcal	ライス 鶏の唐揚げ&照焼き 唐揚げと野菜の煮物 ごぼろのマカロニサラダ 白菜ともやしの味噌汁 1026 kcal	ライス レハニウ炒め 焼き餃子 人参のナムル 大根とわかめ中華スープ 960 kcal		24 (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 豚肉の生姜焼き 香巻 ごぼろのマカロニサラダ わかめともやしの味噌汁 1065 kcal	ライス 鶏の唐揚げオーロソース 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 1072 kcal	オープンキャンパス①	
9 (金)	パン 白身魚フライとコロッケ キャベツのごま和え 鶏入りポテトサラダ 玉葱と人参のスープ 牛乳 839 kcal	ライス お月見照り焼きハンバーグ フライドポテト みたらし白玉 巻餅とワカメの味噌汁 594 kcal	ライス ポークグリル ハニーマスタードソース 緑黄色野菜のおかか和え 海藻サラダ 洋野菜スープ 966 kcal		25 (日)	ポークカレー マカロニサラダ コーンサラダ ヨーグルト 912 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〜鶏肉のヤンニョムソースがけ〜 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	オープンキャンパス②	
10 (土)	ライス アジの塩焼き・焼売 キャベツとコーンの炒め 大根の梅和え キャベツと油揚げの味噌汁 842 kcal	ライス キムチ焼きそば 揚げ茄子のナムル たこ焼き 玉子スープ 876 kcal	ライス 鯖の味噌煮 竹の子の土佐煮 青菜と白滝のおひたし 根菜汁 1030 kcal		26 (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 744 kcal	ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレソジ 小松菜と大根の味噌汁 914 kcal	ライス 青根肉絲 菜の花と春雨の梅和え シウマイ 白菜と巻餅の味噌汁 887 kcal		
11 (日)	ライス 和風スクランブルとウィンナー アスパラのおかか和え レンコンと厚揚げの炒め煮 大根とわかめの味噌汁 980 kcal	ライス 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 1454 kcal	ライス 鶏もものレモンパッパグリン インゲンの味噌炒め もやしとひじきのナムル キャベツと巻餅の味噌汁 920 kcal	外国語暗唱大会	27 (火)	ライス 豆腐ハンバーグ・鶏唐揚げ ほうれん草のお浸し あまのり佃煮 えのきとわかめの味噌汁 846 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 974 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		
12 (月)	パン 焼きそば 豚肉野菜巻フライ 粉ふき芋 ほうれん草と玉葱のスープ 牛乳 744 kcal	ライス 鶏唐揚げ香味ソース ごぼろのポテトサラダ 黒糖ゼリー えのきとわかめの味噌汁 1020 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		28 (水)	パン ベーコン&トマスコランブル さつま芋サラダ キウイ 玉葱とコーンのスープ 牛乳 672 kcal	赤のあんかけ炒飯 キャベツのゆかり和え 香巻 チンゲン菜と大根の中華スープ 806 kcal	ライス 鯖の〜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		
13 (火)	ライス 豚ひき肉と厚揚げの味噌炒め キャベツと舞茸の和え物 オレソジ ワカメと大根の中華スープ 809 kcal	ライス 血うどん キムチ冷奴 焼き餃子 ヨーグルト 1048 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 キャベツと巻餅の味噌汁 861 kcal		29 (木)	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 913 kcal	ライス 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 1116 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 ピーマンとコーンのソテー 洋野菜スープ 900 kcal		
14 (水)	パン バターマサラカレー ハッシュポテト コーンサラダ 牛乳 870 kcal	デミカツ丼 えんどう豆の中華和え ダイスりんご 白菜と巻餅の味噌汁 824 kcal	ライス フィッシュチリ レンコンサラダ ブロッコリーのコンソメ煮 ほうれん草と玉葱のスープ 1204 kcal	実力テスト	30 (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 803 kcal	ガバオ 枝豆のツナマヨ和え ラッシー ほうれん草と玉葱のスープ 990 kcal	ライス チキングリル きのごまソース フライドポテト 海藻のうめ和え 洋野菜スープ 1082 kcal		
15 (木)	親子丼 ワカメともやしの中華和え グリーンサラダ ヨーグルト 975 kcal	ライス イカ天ぷらうどん 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 962 kcal	ライス 鶏肉の胡麻味噌照り焼き ハンサンスー(中華和え物) ピーマンとチャーシューの炒め 巻餅とワカメのすまし汁 1003 kcal							
16 (金)	パン 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 カレースープ 牛乳 700 kcal	キーマカレー スパゲティサラダ グリーンサラダ ジョア 1151 kcal	ライス 豚しゃぶピリ辛胡麻ダレ(1/2日分野菜が摂れる) イカリングフライ マカロニサラダ 小松菜と大根の味噌汁 1128 kcal							