

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 (土)	ライス 厚揚げと野菜の生姜煮 スクラのおかか和え 納豆 白菜ともやしの味噌汁 768 kcal	ライス 麻婆豆腐飯 スパゲッティサラダ 杏仁フルーツ 玉子スープ 824 kcal	ライス メンチカツとアジフライ 小松菜のなめ菜おろし 五目豆 わかめと巻き麩の味噌汁 1016 kcal	団体~11日	17 (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 人参とじゃが芋の味噌汁 牛乳 708 kcal	ライス 豚肉と根菜の甘辛きんぴら 韓国風お好み焼き キャベツともやしの味噌和え コンソメジュリアン 959 kcal	ライス 揚げ餃子の四川ソース ツナとエンドウ豆のサラダ グレープフルーツ じゃが芋と人参のスープ 1003 kcal	
2 (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 キャベツと豆腐の味噌汁 817 kcal	ライス 3種の野菜肉詰めフライ レンコンサラダ 青菜と白菜のほん酢かけ 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		18 (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 839 kcal	ライス ちゃんぽん 香巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 1047 kcal	ライス 塩しモン唐揚げ&グリル 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 962 kcal	
3 (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 753 kcal	ライス 韓国風ピリ辛うどん いか天ぷら 春雨サラダ プリン 976 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		19 (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 かぼちゃコロッケ トマトスープ 牛乳 833 kcal	チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮付) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1021 kcal	ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal	中間調査①
4 (火)	ライス 鶏ささみ蒸し・焼売 大豆と枝豆とコーンのサラダ うめびしお えのきとわかめの味噌汁 779 kcal	ライス 明太子とこんろラーメン 春巻 白滝ときのこのピリ辛炒め ヨーグルト 1045 kcal	ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 葉かぼちゃの含め煮 豆腐となめこの味噌汁 946 kcal		20 (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 969 kcal	ライス 豚肉と野菜のオyster焼きそば キャベツのピーナツ和え たいやき わかめスープ 812 kcal	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 917 kcal	中間調査②
5 (水)	パン フライドチキン ピーマンのジャコ和え オレンジ コンソメ野菜スープ 牛乳 709 kcal	ライス きのこ和風ソース ハンバーグ 青梗菜のお浸し ダイスりんご わかめスープ 896 kcal	ライス いわしの青海苔フライと明太子クリームフライ 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 1016 kcal		21 (金)	チキンチーズバーガー フライドポテト 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 1078 kcal	オムカレー ペンネサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト 1001 kcal	ライス 鶏の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁 976 kcal	中間調査③
6 (木)	牛すき丼 インゲンのゴマ塩和え グリーンサラダ ヨーグルト 1015 kcal	ハムカツカレー コンソメサラダ ツナの胡麻ポン酢 アセロラゼリー 1166 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 998 kcal	体育祭予行・準備	22 (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 粉ふき芋 じゃが芋とほうれん草の味噌汁 935 kcal	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 1068 kcal	ライス ボークグリル 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 997 kcal	日帰り オープンキャンパス
7 (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 麻婆春雨 蒸し鶏と胡瓜の中華和え チーズ入り芋もち 玉子スープ 1056 kcal	ライス ウイ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 1056 kcal	体育祭	23 (日)	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 オレンジ 豆腐と小松菜の味噌汁 996 kcal	ライス チキンのチリソース 海菜とキャベツの中華サラダ ごま団子 玉子スープ 1109 kcal		
8 (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	ライス チキンの香味揚げ ポテトの明太子ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1098 kcal	ライス グリルチキン オニオンデミソース コンソメサラダ フライドポテト マカロニスープ 1050 kcal	親子面会	24 (月)	パン ハンバーグシチュー ハッシュポテト グリーンサラダ 野菜ジュース 795 kcal	ライス 焼売の野菜あんかけ チンゲン菜の胡麻和え おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁 1015 kcal	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 1076 kcal	
9 (日)	ライス 豚焼肉 白身魚フライ 海菜のわさび和え もやしとわかめの味噌汁 849 kcal	ライス 豚キムチ炒め コーンとエンドウのマヨソース 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 1048 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	英検	25 (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 805 kcal	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 1203 kcal	ライス ハンバーグシチュー コンソメサラダ フライドポテト ほうれん草と人参のスープ 951 kcal	
10 (月)	パン きのこスクランブルエッグ ベーコンとピーマンのソテー 納豆 玉葱とコーンのスープ コービー牛乳 856 kcal	ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め 杏仁フルーツ 春雨スープ 957 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 豆腐とわかめの味噌汁 1047 kcal	スポーツの日	26 (水)	パン 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 639 kcal	鶏天丼 キャベツのゆかり和え 青りんごゼリー 豆腐とわかめの味噌汁 895 kcal	ライス サーモンのねぎ味噌焼き キャロットラペ 揚げ茄子の薬味ソース 油揚げともやしの味噌汁 919 kcal	
11 (火)	ライス 肉野菜炒め 一口つくね 温泉卵・バナナ 小松菜ともやしの味噌汁 908 kcal	ライス 味噌タンメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 1115 kcal	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 942 kcal		27 (木)	ボークカレー マカロニサラダ グリーンサラダ ヨーグルト 935 kcal	ライス 梅きつねうどん 白身魚フライ 白菜のゆず和え フルーツゼリー 849 kcal	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 993 kcal	
12 (水)	パン ベーコン&オムレツ ナゲット・ピーマンのツナ和え 粉ふき芋 コーンスープ 牛乳 767 kcal	ローストチキン丼 しめじ添え ごぼうとひじきのサラダ プリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal	ライス さばカレーカツ おくらのおかか和え 蒸し鶏のハンバーグソース じゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal	中間調査発表	28 (金)	パン 牛肉コロッケ えんどう豆の中華和え ウインナー・チーズ トマトスープ 牛乳 963 kcal	和風マーボ豆腐丼 キャベツともやしのナムル アセロラゼリー 玉子スープ 908 kcal	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 1010 kcal	
13 (木)	ハヤシライス 玉子サラダ コンソメサラダ 野菜ジュース 1019 kcal	ライス げんちゃんうどん レンコンはさみ天ぷら 菜の花のピーナツ和え バナナムース 985 kcal	ライス こんがり鶏チャーシュー オクラのごま和え 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 906 kcal		29 (土)	ライス 照り焼きつくね スクラのごま和え だし巻き卵 じゃが芋とわかめの味噌汁 887 kcal	海鮮炒飯 焼売 蒸し鶏と胡瓜の中華和え 春雨スープ 880 kcal	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 948 kcal	
14 (金)	パン かぼちゃコロッケ ほうれん草とベーコンのソテー オレンジ トマトスープ 牛乳 806 kcal	ジャンバラヤ わかめと大根のさっぱり和え ピザ 白菜のピリ辛スープ 972 kcal	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 コンソメ野菜スープ 1152 kcal		30 (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 757 kcal	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 941 kcal	ライス 鶏もも肉のみぞれ煮 れんごんの明太子和え 切干大根とわかめの二杯酢 玉葱と油揚げの味噌汁 1065 kcal	
15 (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 759 kcal	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ツ和え マカロニのカレー風味スープ 898 kcal	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 1010 kcal		31 (月)	パン 照焼き肉団子 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 799 kcal	ハロウィンオムライス もやしとハムの中華風 プリン 春雨スープ 835 kcal	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 1130 kcal	
16 (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 904 kcal	ライス 豚肉のうま辛味噌炒め 白身魚フライ 愛玉子(オウギョウチ)イ コーンスープ 1125 kcal	ライス 豚肉のうま辛味噌炒め 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 956 kcal				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 オレンジ 豆腐と小松菜の味噌汁		

※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。