

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)	ハヤシライス 玉子サラダ コーンサラダ ヨーグルト	ライス 鶏の唐揚げ&照焼き 厚揚げと野菜の煮物 ごぼうのマカロニサラダ 白菜ともやしの味噌汁	ライス レハニラ炒め 焼き餃子 人参のナムル 大根とわかめ中華スープ		17 (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	ライス 豚肉の生姜焼き 春巻 ごぼうのマカロニサラダ わかめともやしの味噌汁	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	
	973 kcal	1026 kcal	960 kcal		897 kcal	1061 kcal	1106 kcal		
2 (金)	パン 白身魚フライとコロック キャベツのごま和え 鍋入りポテトサラダ 玉葱と人参のスープ 牛乳	ライス 豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 ブロッコリーのおかか和え グレープゼリー わかめとお麩の味噌汁	ライス ボークグリンル 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		18 (日)	ライス キャベツと卵の塩炒め コロック ブロッコリーのごま和え 小松菜と大根の味噌汁	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 白滝ときこの炒め 春雨スープ		
	832 kcal	1014 kcal	966 kcal		961 kcal	1043 kcal	981 kcal		
3 (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	オムカレー 里芋の胡麻マヨネーズ グリーンサラダ イチゴムース	ライス 鯖の味噌煮 旬菜 竹の子の土佐煮 青菜と白滝のおひたし 根菜汁	県外入試	19 (月)				
	842 kcal	1257 kcal	1030 kcal						
4 (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	ライス しょうゆ焼きそば 揚げ茄子のナムル たご焼き 玉子スープ	ライス 鶏もものレモンペッパーグリル インゲンの味噌炒め もやしとひじきのナムル キャベツと巻き麩の味噌汁	日本語能力試験	20 (火)				
	980 kcal	1241 kcal	920 kcal						
5 (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 コーヒースト	ライス 鶏唐揚げ香味ソース ごぼうのポテトサラダ 黒糖ゼリー えのきとわかめの味噌汁	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ネーズ 豆腐とワカメの味噌汁		21 (水)				
	740 kcal	1020 kcal	960 kcal						
6 (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 オレンジ ワカメと大根の中華スープ	ライス ほうとう「山梨」 キムチ冷奴 焼き餃子 ヨーグルト	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	期末考査①	22 (木)				
	809 kcal	965 kcal	861 kcal						
7 (水)	パン ベーコン&オムレツ チキンナゲット ピーマンのツナ和え コーンスープ 牛乳	デミカツ丼 えんどう豆の中華和え ダイズりんご 白菜と巻麩の味噌汁	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	期末考査②	23 (金)				
	755 kcal	824 kcal	1204 kcal						
8 (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	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	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 巻麩とワカメのすまし汁	期末考査③	24 (土)				
	975 kcal	962 kcal	1003 kcal						
9 (金)	パン かぼちゃコロック ミートオムレツ 白菜ときこの煮浸し トマトクリームスープ 牛乳	キーマカレー スパゲッティサラダ グリーンサラダ ジョア	ライス 豚肉と玉子の中華炒め イカリングフライ 茹で野菜のゴマ風味 小松菜と大根の味噌汁	期末考査④	25 (日)				
	768 kcal	1151 kcal	1135 kcal						
10 (土)	ライス からふとマスの塩焼き・ほうれん草の胡麻和え きんぴらごぼう 温泉卵・バナナ えのきとわかめの味噌汁	豚挽肉と茄子の味噌炒め 竹の子ともやしのナムル 野菜コロック コンソメジュリアン	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		26 (月)				
	848 kcal	1003 kcal	1059 kcal						
11 (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	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	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		27 (火)				
	877 kcal	1419 kcal	960 kcal						
12 (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	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(ルビー) 玉葱と小松菜の味噌汁	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	集中授業①	28 (水)				
	844 kcal	956 kcal	935 kcal						
13 (火)	ライス さわらの照り焼き・小松菜の胡麻和え 納豆 はずのきんぴら キャベツと油揚げの味噌汁	ライス スタミナラーメン 焼き餃子 チンゲン菜となめこの中華和え プリン	ライス 牛蒡塩焼き コーンポテト 海藻のボン酢和え 豆腐とわかめの味噌汁	集中授業②	29 (木)				
	869 kcal	1075 kcal	931 kcal						
14 (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 牛乳	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	ライス まぐろカツ ハンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ	集中授業③	30 (金)				
	734 kcal	887 kcal	957 kcal						
15 (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 野菜ジュース	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	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	集中授業④	31 (土)				
	1062 kcal	964 kcal	980 kcal						
16 (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	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	ライス ボークチャップ 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	終業式					
	978 kcal	926 kcal	1059 kcal						