

日付	朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事	日付	朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事
1 日	ライス ブリの照り焼き おせち 紅白酢和え・のり お雑煮 843 kcal	ライス 豚キムチ炒め コーンとエンドウのマヨソース コロック 大根と油揚げの味噌汁 1061 kcal	ライス 八宝菜 ごま団子 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 920 kcal	元旦	17 日	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 コーンサラダ フライドポテト ほうれん草と人参のスープ 951 kcal	
2 月	ライス 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 のり佃煮・バナナ 玉葱とコーンのスープ 960 kcal	ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやし炒め 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 インゲン胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal		18 日	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 油揚げとわかめの味噌汁 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	実力テスト (除く中3)
3 日	ライス 肉野菜炒め 一口つくね 温泉卵 小松菜ともやしの味噌汁 873 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		19 日	ポークカレー 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 冬野菜と鶏肉のあんかけご飯 いんげん柚子しょうゆ だいじょうふ 小松菜と玉葱の味噌汁 1403 kcal	
4 日	ライス 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 892 kcal	ライス 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 さばカレーカツとハムカツ 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		20 日	パン 牛肉コロック えんどう豆の中華和え ウインナー・チーズ トマトクリームスープ 牛乳 1048 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	高校一般入試 高校休校日
5 日	ハヤシライス 玉子サラダ コーンサラダ 野菜ジュース 1019 kcal	ライス けんちんうどん 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 984 kcal	ライス こんがり鶏チャーシュー 白湯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 920 kcal		21 日	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 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	
6 日	ライス かぼちゃコロック 小鉢(ほうれん草とベーコンのソテー オレソ トマトクリームスープ 1010 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 ポークグリル 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		22 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 小鉢(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 941 kcal	ライス 鶏もも肉のみぞれ煮 れんこんの明太子和え 切干大根とわかめの二杯酢 玉葱と油揚げの味噌汁 1065 kcal	英検第3回/1次
7 日	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 玉葱と春雨のピリ辛和え わかめスープ 1028 kcal		23 日	パン 照焼き肉団子 コロック マカロニサラダ ほうれん草と玉葱のスープ 牛乳 799 kcal	オムライス もやしとハムの中華風 プリン 春雨スープ 687 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	
8 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 茄子のトマトソースパスタ 白身魚フライ 愛玉子(オウゴンウチ) 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		24 日	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 944 kcal	ライス ポーク焼肉の胡麻だれ おくらのお浸し かぼちゃのカレー煮 なめこ豆腐の味噌汁 1026 kcal	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 1337 kcal	
9 日	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 693 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磯香和え 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(ルビ) じゃが芋と人参のスープ 1003 kcal	成人の日 帰省日	25 日	パン フライドチキン ほうれん草とマカロニのソテー フライドポテト トマトクリームスープ 牛乳 911 kcal	ライス 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 877 kcal	ライス アツ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 980 kcal	
10 日	ライス さわらの塩焼き だし焼き はずのきんぴら・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 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 1047 kcal	ライス 塩しもん唐揚げ&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	始業式	26 日	ライス 麻婆風炒り豆腐 グリーンサラダ バナナ 野菜ジュース 1059 kcal	ライス チキンフォー 焼き餃子 さつま芋のはちみつバター風味 ヤクルト 951 kcal	ライス スパイシーケジャンチキン 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 1078 kcal	
11 日	パン ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー かぼちゃコロック トマトクリームスープ 牛乳 950 kcal	チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) ハンバーグ 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 パネオボリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal		27 日	パン ミートオムレツ 野菜ソテー添え ウインナー ポテトサラダ ミネストローネ 牛乳 767 kcal	ライス キムチポックンパ チキンナゲット キャベツのナムル わかめスープ 942 kcal	ライス ハムカツカレー コーンサラダ ツナの胡麻ポン酢 アセロラゼリー 1163 kcal	ルイリエル短期研修来校～ 3/17
12 日	豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルト 969 kcal	ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナツ和え だいじょうふ 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	高校推薦入試 実力テスト(中3)	28 日	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 906 kcal	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 870 kcal	ライス いか天ぷら 和風ソース ゆかりポテト 白菜の塩昆布和え ほうれん草とえのきの味噌汁 890 kcal	開校記念日
13 日	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 ビーンズサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト 1001 kcal	ライス 鯖の生姜煮 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		29 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 840 kcal	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 ジョア ポテトと人参のスープ 1000 kcal	卵と野菜のピーマン炒め コロック 海藻のさっぱり和え 小松菜とお麩の味噌汁 601 kcal	
14 日	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 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 オレソ 豆腐と小松菜の味噌汁 1068 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 枝豆コーンマヨ コンソメ野菜スープ 1242 kcal	オープンキャンパス① 大学共通テスト	30 日	パン トマトシチュー 白玉焼きフライ グリーンサラダ キャベツと玉葱のスープ フルーツ牛乳 776 kcal	ライス 豚肉と厚揚げの四川炒め 春巻 胡瓜の酢醤油和え 春雨スープ 1023 kcal	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 915 kcal	
15 日	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 937 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 995 kcal	ライス チキンのチリソース 海藻とキャベツの中華サラダ ごま団子 玉子スープ 1101 kcal	オープンキャンパス② 大学共通テスト	31 日	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 809 kcal	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 998 kcal	ライス ハンバーグ 照り焼きソース グリーンサラダ 白菜とブロッコリーのクリーム煮 マカロニと野菜のスープ 906 kcal	
16 日	パン パンフキンシチュー 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	台湾樹人短期来校 ～2/4					