

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 水	パン ペーコン&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 小松菜ときのこのガーリック醤油炒め 竹輪の縁辺揚げ	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	888 kcal	ライス グリルチキン カレー風味 ミックスベジソテー ブロッコリーとコーンのピーナッツ和え コーンスープ	896 kcal		17 金	パン 牛肉コロッケ ウィンナーと野菜のソテー いんげんのソテー オムレツ トマトスープ 牛乳	中華丼 パンフキンサラダ パナナムース わかめと豆腐の味噌汁	ライス グリルチキン 和風のごソース グリーンサラダ フライドポテト キャベツとペーコンのスープ	930 kcal	1044 kcal		
2 木	さけそぼろ丼 海藻サラダ コンソメサラダ ヨーグルト	ライス いわと野菜の塩焼きそば チーズ入り手もち いらぬスライス もやしとチンゲン菜の中華スープ	ライス 鶏肉と野菜の塩焼きそば チンゲン菜とツナの胡麻和え かぼちゃのそぼろ煮 玉葱と油揚げの味噌汁	1188 kcal	ライス メンチカツ 茄子とトマト煮 スパゲッティサラダ コンソメ野菜スープ	986 kcal		18 土	ライス 鶏肉と野菜のソテー ごぼうと胡麻和え 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	ライス 鶏肉と野菜のソテー 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 鶏肉と野菜のソテー 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	1020 kcal	1123 kcal	中学入試	
3 金	ナン バターマサラカレー マカニオニオニサラダ グリーンサラダ 牛乳	唐揚げ ミソ汁 みかん缶 けんちん汁	ライス メンチカツ 茄子とトマト煮 スパゲッティサラダ コンソメ野菜スープ	643 kcal	1073 kcal		19 日	ライス さわらの塩焼き 黒糖・納豆 ワカメともやしのおかか和え キャベツとニンジン味噌汁	ライス スパゲッティ・ミニトマトソース 白菜と大根のコンソメ煮 豆サラダ コーンスープ	ライス 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃのしゅうろく煮 ワカメとしじみの煮込み 玉子スープ	916 kcal	984 kcal	英検第3回/2次		
4 土	ライス からふとマスの塩焼き・納豆 三色おぼろし オムレツ 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ケ チンゲン菜とツナの胡麻和え かぼちゃのそぼろ煮 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 鶏の胡麻チゲ煮 ツウマヨイ 春雨サラダ わかめスープ	1083 kcal	994 kcal		20 月	ナン バターマサラカレー スイートエンドウのピーナッツ和え グリーンサラダ 牛乳	タコライス ごぼうの中華サラダ キウイ もやしと人参の味噌汁	ライス 鶏肉と野菜のうま煮 チーズ入り手もち ゆず大根の中華和え チンゲン菜と玉葱の中華スープ	831 kcal	1225 kcal			
5 日	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ いんげん地団子しょうゆ 出し巻き玉子 じゃがいもと玉葱の味噌汁	ライス クリームスパゲッティ ピザ コンソメスープ キャベツと人参のスープ	ライス 豚ロース肉の西京もろ焼き 大根の炒め煮 枝豆のツナマヨ和え 梅果汁	1107 kcal	896 kcal		21 火	ライス 豆腐ハンバーグ 蒸菜餅 蒸菜餅 えのきとわかめの味噌汁	ライス しっぽくうどん じゃがいもの天ぷら 白米と竹輪のごま酢和え ヨーグルト	ライス ヒレカツ おくらのおぼろし りんごパンチトサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁	849 kcal	1105 kcal	890 kcal		
6 月	パン ペーコンと厚揚げのペッパー炒め エンドウの胡麻和え スパゲッティサラダ 玉葱と人参のスープ 牛乳	ライス 1塩菜 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 ポークソテー チーズはんぺんフライ 菜の花のお浸し 白菜とえのきの味噌汁	1044 kcal	1022 kcal	高校修学旅行〜10日	22 水	パン フライドチキン 野菜のかしら炒め スパゲッティサラダ コンソメ野菜スープ 牛乳	ライス エビカツとイワシ巻のりフライ もずく酢 かぼちゃとペーコンの和風煮 白菜と油揚げの味噌汁	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	919 kcal	938 kcal	1014 kcal		
7 火	ライス かじり塩焼き 蓬菜と竹輪のきんぴら もやしと小松菜の赤しそ和え キャベツと油揚げの味噌汁	ピザ 白米のお浸し ピーマン肉詰めフライ わかめスープ	ライス BBQチキン チャーハンポテト インゲンのごまマヨ 豆腐とわかめの味噌汁	964 kcal	1094 kcal		23 木	ハヤシライス 玉子サラダ コンソメスープ ヨーグルト	ライス 鶏の塩揚げ&鶏焼き 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 しほり炒め 焼き餃子 人参のナムル 大根とわかめの中華スープ	973 kcal	1026 kcal	960 kcal	天皇誕生日	
8 水	パン ハム&ミックススクランブル 野菜コロッケ キウイ コーンスープ 牛乳	ライス ポークデミシチュー キャベツのゆかり和え オニオンフライ ハン缶	ライス アジフライとチキンカツ おくらと白身の和え マカロニサラダ ハン缶	1112 kcal	975 kcal		24 金	パン 白身魚フライとコロッケ キャベツと白菜の和え 銀入りポテトサラダ 玉葱と人参のスープ 牛乳	ライス 塩ハチマキコンソメ ブロッコリーの揚げ和え 春巻 グレーゼリー	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	832 kcal	1257 kcal	966 kcal		
9 木	親子丼 ピーマンともやしの塩昆布和え コンソメスープ ヨーグルト	ライス カレーうどん 竹輪の縁辺揚げ フルーツ白玉	ライス 回鍋肉 春雨の中華和え 大根の半ムチ和え わかめスープ	1116 kcal	907 kcal		25 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	オムカツ 聖享の胡麻マヨネーズ グリーンサラダ イチゴムース	ライス 鶏の味噌煮 竹の子の土佐煮 梅菜と白滝のおひたし 梅果汁	842 kcal	1258 kcal	1029 kcal	中学後期入試	
10 金	パン フライドチキン キンコとピーマンのマリネ 玉子サラダ トマトクリームスープ 牛乳	ライス カレーうどん 竹輪の縁辺揚げ フルーツ白玉	ライス とんかつの鶏あんかけ キャベツのお浸し ツナマヨポテト ヨーグルト	992 kcal	1021 kcal		26 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	牛すき丼 揚げ茄子のナムル たご焼き 玉子スープ	ライス 鶏もも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 キャベツときんぎょの味噌汁	974 kcal	1148 kcal	920 kcal		
11 土	ライス 豚肉の甘酢あん ひじきと枝豆の煮物 蒸し鶏の梅和え チンゲン菜と大根の中華スープ	ライス ソース焼きそば たご焼き 海藻のぼん酢和え 餅スープ	ライス カニクリームコロッケ 白滝ときのこのピリ辛炒め レンコンサラダ ほうろん草と玉葱のスープ	852 kcal	1114 kcal	建國記念の日	27 月	ライス 焼きそば 豚肉野菜巻フライ 粉ふき芋 ほうろん草と玉葱のスープ コービー牛乳	ライス 焼きうどん 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	ライス 豚肉と青菜の塩炒め りんごの梅肉和え インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁	946 kcal	986 kcal	971 kcal		
12 日	ライス 竹の子とわかめの鍋とじ 梅子と梅の赤ポク和え 納豆・ごぼうのピリ辛和え キャベツともやしの味噌汁	ライス 鶏肉の生姜焼き 春雨の梅和え 切干大根の炒め煮 白菜と人参のスープ	ライス 水餃子の五目あん もやしと人参の和え物 ひじきと小松菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁	797 kcal	899 kcal		28 火	ライス 豚肉と厚揚げの味噌炒め キャベツと白菜の和え物 オムレツ ワカメと大根の中華スープ	ライス ほうとう キムチ冷奴 焼き餃子 ヨーグルト	ライス ハンバーグ生煮ソース かにかまど胡麻の二杯酢 なめ漬オクラ キャベツときんぎょの味噌汁	943 kcal	965 kcal	862 kcal	学年末考査発表	
13 月	パン クリームシチュー ハム&オムレツ 枝豆のツナマヨ和え コービー牛乳	ライス 鶏肉と根菜の甘辛きんぴら ワカメともやしのごま塩和え 黒糖ゼリー 小松菜と大根の味噌汁	ライス 鶏の照り焼き ほうろん草のおかか和え 大根のそぼろ煮 白菜と春巻の味噌汁	971 kcal	951 kcal		29 水	ライス 白身魚とサーモンのフライドマトソース 煮豚入り中華ハンネ りんごの明太子和え 彩りクリームスープ							
14 火	ライス 肉野菜炒め 菜の花のじゃこ和え かぼちゃコロッケ えのきとわかめの味噌汁	ライス ハンバーグ デミグラスソース フライドポテト シヨクラケーキ(商品確認 4611097 2切付付) マカロニと野菜のスープ	ライス さきみマヨかつ ごぼうとひじきのサラダ 野菜のかしら炒め 小松菜ともやしの味噌汁	1044 kcal	1116 kcal		30 木								
15 水	パン ペーコン&トマトスクランブル チキンナゲット さつまいもサラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	豚焼き肉丼 かぼちゃのそぼろ煮 杏にフルーツ 人参と玉葱のスープ	ライス 白身魚とサーモンのフライドマトソース 煮豚入り中華ハンネ りんごの明太子和え 彩りクリームスープ	698 kcal	1006 kcal		31 金								
16 木	チキンカレー グリーンサラダ 玉子サラダ ヨーグルト	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	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	1100 kcal	958 kcal										

※国旗が表示されてい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。