

2023年3月



		6.1.1 4.5			_	THE RESERVE AND A STREET AND A STREET	11111	THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PERSON OF THE	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
日付	朝食	昼食	*) タ 食	行 事	日付	朝食	昼食	⇒ 夕 食	行 事
2,3	А	A	А	.5 5		A	A	А	15 5
	パン		ライス フィッシュチリ			パン	ライス きのこ和風ソース ハンバーグ	ライス	
	ベーコン&オムレツ チキンナゲット	デミカツ丼 えんどう豆の中華和え	ノィッシュチリ レンコーンサラダ			ハムカツ プロッコリーの中華和え	きのこ札風ソース ハンバーク 青梗菜のお浸し	チキングリル きのこマヨソース フライドポテト	
1 (2	以 ピーマンのツナ和え	ダイスりんご	プロッコリーのコンソメ煮		17 (金	玉子サラダ	ダイスりんご	海藻のうめ和え	中学卒業式 終業式
	コーンスープ	白菜と巻麩の味噌汁	ほうれん草と玉葱のスープ			トマトスープ	わかめスープ	洋野菜スープ	WCX-V
	牛乳 755 kcal	824 kcal	1204 kcal			牛乳 803 kcal	896 kcal	1107 kcal	
		ライス中					★ *	ライス	
	親子丼	イカ天ぷらうどん	ライス 鶏肉の胡麻味噌照り焼き			ライス フライドチキン	麻婆豆腐飯	メンチカツとアジフライ	
2 (7	ワカメとともやしの中華和え ト グリーンサラダ	ニラ玉炒め ひじきと切干大根のきんぴら	バンサンスー(中華和え物) ピーマンとチャーシューの炒め		18 (+	ピーマンのジャコ和え ゴオレンジ	スパゲッティサラダ 杏仁フルーツ	小松菜のなめ茸おろし 五目豆	
2 (コーグルト	フルーツゼリー	竹の子の中華スープ		1,01,7	コンソメ野菜スープ	玉子スープ	わかめと巻き麩の味噌汁	
						コンソメ野菜スープ 牛乳			
	975 kcal	962 kcal	1038 kcal			738 kcal	824 kcal ライス	1016 kcal	
	かぽちゃコロッケ	キンパ風ちらし寿司	豚肉と玉子の中華炒め			さわらの塩焼き・春雨サラダ	3種の野菜肉詰めフライ	豚肉のトマト煮込み	
0 (4	ミートオムレツ	シュウマイ	豚肉と玉子の中華炒め イカリングフライ		10/5	ひじきと切干大根のきんぴら	3種の野菜肉詰めフライ レンコーンサラダ	茄子とズッキー二のソテー	
3 (3	金 白菜ときのこの煮浸し トマトクリームスープ	ジョア 巻麩とワカメのすまし汁	茹で野菜のゴマ風味 小松菜と大根の味噌汁		19 (31 温泉卵 キャベツと豆腐の味噌汁	青菜と白菜のぼん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁	小鉢)かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ	
	牛乳	各位とフガスのするし川	7 位未し入版の外唱/1			イヤベクと立向の外唱기	立陶(21)/3/030/44=67		
	768 kcal	1019 kcal	1135 kcal			817 kcal	838 kcal	996 kcal	
	ライス からふとマスの塩焼き・ほうれん草の胡麻和え	豚挽肉と茄子の味噌炒め丼	ライス 牛肉と小松菜のオイスターソース炒め			キーマカレー	ライス 韓国風ピリ辛うどん	ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め	
	きんぴらごぼう	竹の子とも切しのナムル	ひじきと大豆の煮付け			キーマカレー マカロニサラダ	いか天ぷら	餃子	
4 (土 温泉卵・バナナ	野菜コロッケ コンソメジュリアン	アジアン風ホクホクポテト		20 (月	グリーンサラダ	春雨サラダ	切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ	
	えのきとわかめの味噌汁	コンソメシュリアン	もやしと人参のスープ			牛乳	プリン	小松采と大根の中華スープ	
	848 kcal	1003 kcal	1059 kcal			805 kcal	976 kcal	1143 kcal	
	ライス	ライス	ライス			ライス	ライス	ライス	
	根菜鶏つくねハンバーグ 野菜ソテー	キャベツとベーコンのペペロンチーノ ピザ	チキンカツとアジフライ ポテトサラダ			焼売とキャベツの塩昆布和え 大豆と枝豆とコーンのサラダ	味噌タンメン 春巻	豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し	
5 (E	3 出し巻き玉子	みかんゼリー	切干大根のゆず胡椒風味		21 以	⁽¹ うめびしお	白滝ときのこのピリ辛炒め	栗かぼちゃの含め煮	春分の日
	じゃがいもと玉葱の味噌汁	わかめスープ	ほうれん草と豆腐の味噌汁			えのきとわかめの味噌汁	ヨーグルト	豆腐となめこの味噌汁	
	877 kcal	1419 kcal	1204 kcal			779 kcal	1127 kcal	946 kcal	
	パン		ライス			ライス		ライス	
	ベーコンと厚揚げのペッパー炒め	ソースかつ丼	鶏もも肉のこがし味噌焼き			厚揚げと野菜の生姜煮	ガパオ	いわしの青海苔フライと明太子クリーミーフライ	
6 (焼売 引マカロニと野菜のバンバンジー和え	コーンとブロッコリーのマヨソース グレープフルーツ	お豆といんげんのサラダ もやしのゆかり和え		22 (2)	オクラのおかか和え く 納豆	枝豆のツナマヨ和え ラッシー	緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華ペンネ	
0	じゃが芋と人参の味噌汁	玉葱と小松菜の味噌汁	根菜汁			白菜ともやしの味噌汁	ほうれん草と玉葱のスープ	じゃが芋と人参の味噌汁	
	牛乳		00411						
	844 kcal ライス	956 kcal	934 kcal			768 kcal	990 kcal	1036 kcal	
	さわらの照り焼き・小松菜の胡麻和え	スタミナラーメン	ライス 牛南蛮焼き			牛すき丼	カツカレー コーンサラダ	下し、 下ロース肉の照り焼き ごぼうマカロニサラダ	
7 ()	納豆 刈 はすのきんぴら	焼き餃子	かぼちゃサラダ 海藻のポン酢和え	学年末考查①	22 (+	もやしのナムル 「グリーンサラダ	コーンサラダ ツナの胡麻ポン酢	ごぼうマカロニサラダ	
1 10	ペースタのさんひら キャベツと油揚げの味噌汁	チンゲン菜となめこの中華和え プリン	国際とわかめの味噌汁	子牛木与直①	23 17	ヨーグルト	アセロラゼリー	ほうれん草と玉葱のソテー 大根とわかめの味噌汁	
	869 kcal	1075 kcal	966 kcal			1024 kcal	1133 kcal	998 kcal	
	ハン ハム&ミックススクランブル	ライス かき玉うどん	ライス まぐろカツ ペンネナボリタン			ライス ハムカツ	ライス 麻婆春雨	ライス スパイシーケイジャンチキン	
	チキンナゲット	じゃがいもの天ぷら	ペンネナポリタン	W = + + = ®		海藻とキャベツの中華和え	菜の花のピーナッツ和え	いんげんのゴマ塩和え	
8 (2	KI ツナマヨポテト 玉葱と人参のスープ	ほうれん草のおひたし グレープゼリー	プロッコリーの青煮 コーンスープ	学年末考查②	24 (3		チーズ入り芋もち 玉子スープ	ヨーグルト(アロエ) 白菜とお麩の味噌汁	
							エコン		
	752 kcal	887 kcal	957 kcal			714 kcal	1046 kcal	1048 kcal	
	チキンカレー	ライス 鶏の照り焼き	ライス 麻婆茄子			ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め	ライス 揚げ餃子の豆板醤ソースがけ	ライス 豚キムチ炒め	
	もやしとハムの中華ソテー	えんどう豆の中華和え	キュウリともやしのナムル		l I	白菜とツナの柚子風味	ポテトの明太ソース	白身魚フライ	
9 (7	村 コーンサラダ	えんどう豆の中華和え たい焼き	揚げ餃子	学年末考查③	25 (±	白菜とツナの柚子風味 プロッコリーのチーズサラダ	もやしとひじきのナムル	コーンとエンドウのマヨソース	
9 (7	ボ コーンサラダ 野菜ジュース	えんどう豆の中華和え	揚げ餃子 わかめスープ	学年末考查③	25 (±	白菜とツナの柚子風味	もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ	
9 (7	村 コーンサラダ	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 964 kcal	揚げ餃子 わかめスープ 980 kcal	学年末考查③	25 (±	白菜とツナの柚子風味 2 ブロッコリーのチーズサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 808 kcal	もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal	
9 (7	村 コーンサラダ 野菜ジュース 1063 kcal	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 964 kcal	揚げ餃子 わかめスープ 980 kcal	学年末考查③	25 (±	白菜とツナの柚子風味 ニブロッコリーのチーズサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 808 kcal	もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス	
	* コーンサラダ 野菜シュース 1063 kcal チーズエッグバーガー ほうれん草とマカロニソテー	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 964 kcal ブルコギ丼 韓国風お好み焼き	揚げ餃子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋			白菜とツナの柚子風味 - ブロッコリーのチーズサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 - 808 kcal ライス アシの塩焼き 納豆	もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal	
	↑ コーンサラダ 野菜ジュース 1063 kcal チーズエッグバーガー ほうれん草とマカロニソテー 金 フライドボテト	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 964 kcal ブルコギ丼 韓国風お好み焼きキャベツともやしの磯香和え	揚げ餃子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋 香味野菜の青じそ風味	学年末考查③		白菜とツナの柚子風味 フ ブロッコリーのチーズサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 808 kcal ライス アジの塩焼き 納豆 切干大根	もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝草 こま団子 小松菜としめじのおかか和え	
	* コーンサラダ 野菜シュース 1063 kcal チーズエッグバーガー ほうれん草とマカロニソテー フライドボテト ズッキーニと人参のスープ	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 964 kcal ブルコギ丼 韓国風お好み焼き	揚げ餃子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋			白菜とツナの柚子風味 - ブロッコリーのチーズサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 - 808 kcal ライス アシの塩焼き 納豆	もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子	
	↑ コーンサラダ 野菜ジュース 1063 kcal チーズエッグバーガー ほうれん草とマカロニソテー 金 フライドボテト	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 964 kcal ブルコギ丼 韓国風お好み焼きキャベツともやしの磯香和え	揚げ餃子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋 香味野菜の青じそ風味			白菜とツナの柚子風味 フ ブロッコリーのチーズサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 808 kcal ライス アジの塩焼き 納豆 切干大根	もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝草 こま団子 小松菜としめじのおかか和え	
	* コーンサラダ 野菜シュース 1063 kcal チーズエッグバーガー ほうれん草とマカロニソテー コライドボテト ズッキーニと人参のスープ 牛乳 978 kcal	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 964 kcal ブルコギ丼 韓国風あ好み焼き 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	揚げ餃子 わかめスープ 980 kcal 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 1059 kcal			白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 kcal	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス ハ宝菜 ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 kcal ライス	
	↑ コーンサラダ 野菜ジュース 1063 kcal チーズエッグバーガー ほうれん草とマカロニソテー フライドボテト ズッキーニと人参のスープ 牛乳 978 kcal	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 964 kcal ブルコギ丼 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シュリアン 926 kcal	揚げ飲子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋 音味野菜の青じそ風味 ほうれん草と玉葱のスープ			白菜とツナの柚子風味	もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま頃子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 kcal	
10 (\$	* コーンサラダ 野菜シュース 1063 kcal 1063 kca	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 964 kcal ブルコギ丼 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 豚肉の生姜焼き 春巻 ごぼうのマカロニサラダ	揚げ餃子 わかめスープ 980 kcal 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 1059 kcal ライス 鶏の暗揚げオーロラソース 大根の炒め煮 がで野菜のゴマ風味		26 (E	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 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	
10 (\$	* コーンサラダ 野菜シュース 1063 kcal チーズエッグバーガー ほうれん草とマカロニソテー フライドボテト ズッキーニと人参のスープ 牛乳 978 kcal ライス 鶏肉団子と白菜 ほうれん草とベーコンのソテー	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 964 kcal ブルコギ丼 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 豚肉の生姜焼き 香巻	揚げ餃子 わかめスープ 980 kcal 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 1059 kcal ライス 現の店揚げオーロラソース 大根の炒め煮	学年末考查④	26 (E	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス ハ宝菜 こま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 kcal ライス 弱の唐揚げ こぼうの中華サラダ	
10 (\$	* コーンサラダ 野菜シュース 1063 kcal 1063 kca	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 964 kcal ブルコギ丼 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 豚肉の生姜焼き 春巻 ごぼうのマカロニサラダ	揚げ餃子 わかめスープ 980 kcal 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 1059 kcal ライス 鶏の暗揚げオーロラソース 大根の炒め煮 がで野菜のゴマ風味	学年末考查④	26 (E	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 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	
10 (\$	** コーンサラダ 野菜シュース 1063 kcal チーズエッグパーガー ほうれん草とマカロニソテー フライドボテト ズッキーニと人参のスープ 牛乳 978 kcal ライス 鶏肉団子と白菜 ほうれん草とペーコンのソテー 土 温泉卵・のり佃煮 もやしとワカメの味噌汁 897 kcal ライス	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 964 kcal ブルコギ丼 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 豚肉の生姜焼き 春巻 こぼうのマカロニサラダ わかめともやしの味噌汁 1061 kcal ライス	場げ餃子 わかめスープ 980 kcal 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 1059 kcal ライス 鶏の暗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	学年末考查④	26 (E	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス ハ宝菜 こま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 kcal ライス 鶏の唐揚げ こぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal	
10 (\$	* コーンサラダ 野菜シュース 1063 kcal デーズエッグバーガー ほうれん草とマカロニソテー フライドボテト ズッキーこと人参のスープ 牛乳 978 kcal ライス 鶏肉団子と白菜 ほうれん草とベーコンのソテー は温泉卵・のり佃煮 もやしとワカメの味噌汁 897 kcal ライス キャベッと卵の塩炒め	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 964 kcal ブルコギ丼 韓国風お好み焼き キャベツともやしの機香和え コンソメシュリアン 926 kcal ライス 豚肉の生姜焼き 香巻 ごぼうのマカロニサラダ わかめともやしの味噌汁 1061 kcal ライス メンチカツ おろしソース	掲げ餃子 わかめスープ 980 kcal 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 1059 kcal ライス 鶏の階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 1106 kcal ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニンソースがけ〜	学年末考查④	26 (E	白菜とツナの柚子風味	もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス ハ宝菜 ご志団子 小松菜としめじのおかか和え キャペツと巻き麩の味噌汁 920 kcal ライス 鶏の信揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース	
10 (5	** コーンサラダ 野菜シュース 1063 kcal チーズエッグパーガー ほうれん草とマカロニソテー フライドボテト ズッキーニと人参のスープ 牛乳 978 kcal ライス 鶏肉団子と白菜 ほうれん草とベーコンのソテー 土 温泉卵・のり佃煮 もやしとワカメの味噌汁 897 kcal ライス キャベツと卵の塩炒め コロッケ プロックブフ和え	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 964 kcal ブルコギ丼 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 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 1061 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 スパゲッティサラダ	掲げ餃子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋 高味野菜の青じそ風味 ほうれん草と玉葱のスープ 1059 kcal ライス 親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 1106 kcal ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニンソースがけ〜 チンゲン菜とワカメのチョしギ風 口滝ときのこ炒め	学年末考查④	26 (E	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜とちやしの炒め 古にフルーツ 春雨スープ 957 kcal ライス 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス ハ宝菜 こま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 kcal ライス 弱の信揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮	新入中学生登校日
10 (5	** コーンサラダ 野菜ジュース 1063 kcal チーズエッグバーガー ほうれん 夢とマカロニソテー ほうれん 夢とマカロニソテー フライドボテト スッキーニと人参のスープ 牛乳 978 kcal ライス 海内団子と白菜 ほうれん 夢とん コンのソテー は 温泉卵・のり佃煮 きやしとワカメの味噌汁 897 kcal ライス キャベッと卵の塩炒め コロッケ	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 964 kcal ブルコギ丼 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 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 1061 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	揚げ餃子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋 音味野菜の青じそ風味 ほうれん草と玉葱のスープ 1059 kcal ライス 我のき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 1106 kcal ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニンソースがけ〜 キンゲン菜とワカメのチョしギ風	学年末考查④	26 (E	白菜とツナの柚子風味	もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこフラーメン 焼き飲子	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 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 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンパーグ トマトソース フライドボテト	新入中学生登校日
10 (5	** コーンサラダ 野菜ジュース 1063 kcal チーズエッグバーガー ほうれん 夢とマカロニソテー はうれん 夢とマカロニソテー フライドボテト スッキーニと人参のスープ 牛乳 978 kcal ライス 海内団子と白菜 ほうれん 草とベーコンのソテー は温泉卵・のり佃煮 もやしとワカメの味噌汁 897 kcal ライス キャベッと卵の塩炒め コロッケ コロッケ プロッコリーのゴマ和え 小松菜と大根の味噌汁	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 964 kcal ブルコギ丼 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 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 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	揚げ較子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋 音味野菜の青じそ風味 ほうれん草と玉葱のスープ 1059 kcal 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 1106 kcal ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニンソースがけ〜 イングン菜とワカメのチョレギ風 白滝ときのこ炒め 香雨スープ	学年末考查④	26 (E	白菜とツナの柚子風味 プロッコリーのチーズサラダ キャベツと油棚げの味噌汁 808 kcal ライス アジの塩焼き 納豆 切叶大根 じゃがいもともやしの味噌汁 796 kcal ライス きのこスクランブルエッグ ベーコンとビーマンのソテー 308 とコーンのスープ180 960 kcal ライス 肉野菜炒め ーロつくね 温泉卵 小松菜ともやしの味噌汁	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こは団子 小松菜とめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 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 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ	新入中学生登校日
10 (5	1 コーンサラダ 野菜シュース 1063 kcal デーズエッグバーガー ほうれん草とマカロニソテー コライドボテト ズッキーニと人参のスープ 牛乳 978 kcal ライス 鶏肉団かど白菜 ほうれん草とベーコンのソテー は温泉卵・のり佃煮 もやしとワカメの味噌汁 897 kcal オャベツと卵の塩炒め コロッケ プロッコリーのゴマ和え 小松菜と大根の味噌汁 961 kcal パン	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 964 kcal ブルコギ丼 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 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 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油場げの味噌汁 1043 kcal ライス	##げ較子 わかめスープ 980 kcal 977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 1059 kcal ライス 鶏の階側ブオーロラソース 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 1106 kcal ライス 1106 kcal ライス サンニュムチキン〜鶏肉のヤンニンソースがけ〜 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 ライス	学年末考查④	26 (E	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青煙菜ともやしの炒め 杏仁フルーツ 春陶スープ 957 kcal 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス ハ宝菜 ご志団子 小松菜としめじのおかか和え キャペツと巻き麩の味噌汁 920 kcal ライス 鶏の信揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 kcal ライス	新入中学生登校日
10 (5	コーンサラダ 野菜ジュース 1063 kcal	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 964 kcal ブルコギ丼 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 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 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮	揚げ餃子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋 電味野菜の青じそ風味 ほうれん草と玉葱のスープ 1059 kcal ライス 大根の炒め点 茹で野菜のゴマ風味 えのきと小松菜の味噌汁 1106 kcal ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニンソースがけ〜 ナジゲン菜とワカメのチョレギ風 日滝ときのこ炒め 香雨スープ 981 kcal ライス ライス 青椒肉絲	学年末考查④	26 (E	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 1033 kcal ローストチキン丼 しめじ添え	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 kcal ライス 鶏の唐揚げ こぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 kcal ライス さばカレーカツとハムカツ	新入中学生登校日
10 (£	カーンサラダ 野菜ジュース	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 964 kcal ブルコギ丼 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 豚肉の生姜焼き 春巻 こぼうのマカロニサラダ わかめともやしの味噌汁 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ	揚げ餃子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋 富味野菜の青じそ風味 ほうれん草と玉葱のスープ 1059 kcal ライス 我側の炒め煮 茹で野菜のゴマ風味 えのきと小松菜の味噌汁 1106 kcal ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニンソースがけ〜 ナ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 ライス 青椒肉絲 菜の花と春雨の梅和え シュウマイ	学年末考查④	26 (E	白菜とツナの柚子風味	もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこフラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 1033 kcal ローストチキン丼 しめじ添え こぼうとびしきのサラダ ブリン	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま頃子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 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 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 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 素し鶏のパンパンシーソース	新入中学生登校日
10 (£	* コーンサラダ 野菜シュース 1063 kcal デーズエッグバーガー ほうれん草とマカロニソテー フライドボテト ズッキーこと人参のスープ 牛乳 978 kcal ライス 鶏肉団子と白菜 ほうれん草とベーコンのソテー は温泉卵・のり佃煮 もやしとワカメの味噌汁 897 kcal ライス キャベッと卵の塩炒め コロッケ プロッコリーのゴマ和え 小松菜と大根の味噌汁 961 kcal パン クリームシチュー ハム&オムレツ	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 964 kcal ブルコギ丼 韓国風お好み焼き キャベツともやしの機香和え コンソメジュリアン 926 kcal 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 1061 kcal ライス よンチカツ 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 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し	揚げ餃子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋 電味野菜の青じそ風味 ほうれん草と玉葱のスープ 1059 kcal ライス 鶏の信観げオーロラソース 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 1106 kcal ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニンソースがけ〜 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 ライス 青椒内魚 菜の花と春雨の梅和え	学年末考查④	26 (E	自菜とツナの柚子風味 コブロッコリーのチーズサラダキャベツと油揚げの味噌汁 808 kcal ライス アシの塩焼き 納豆 Uセがいもともやしの味噌汁 796 kcal ライス きのこスクランブルエッグ ペーコンとピーマンのソテー 3 のり佃煮・パナナ 玉葱とコーンのスープ180 960 kcal ライス 内野菜炒め ーロっくね 温泉卵 小松菜ともやしの味噌汁 873 kcal ライス ペーコン&オムレツナゲット・ピーマンのツナ和え	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 古仁フルーツ 春雨スープ 957 kcal ライス 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷の ヨーグルト 1033 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	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス ハ宝菜 ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャペツと巻き麸の味噌汁 920 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 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャペツと玉葱のスープ 942 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	新入中学生登校日
10 (£	** コーンサラダ 野菜シュース 1063 kcal # デーズエッグパーガー ほうれん草とマカロニソテー フライドボテト ズッキーこと人参のスープ 牛乳 978 kcal ライス 鶏肉回子と白菜 ほうれん草とベーコンのソテー は温泉卵・のり佃煮 もやしとワカメの味噌汁 897 kcal ライス キャベツと卵の塩炒め 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 961 kcal パン クリームシチュー ハム&オムレツ ガリーンサラダ 野菜シュース	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 964 kcal ブルコギ丼 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 豚肉の生姜焼き 春巻 こぼうのマカロニサラダ わかめともやしの味噌汁 1061 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 スパゲッティザラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁	場げ餃子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋 高味野菜の青じそ風味 ほうれん草と玉葱のスープ 1059 kcal ライス 鶏の信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 1106 kcal ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニンソースがけ〜 チンゲン菜とワカメのチョレギ風 白滝ときのこ炒め 青雨スープ 981 kcal ライス 青椒内絲 菜の花と春雨の梅和え シュウマイ 白菜と巻麸の味噌汁	学年末考查④	26 (E	自菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン 焼き飲子 冷切 コーズトチキン丼 しめじ添え ごぼうとひじきのサラダ ブリン 大根とわかめの味噌汁	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス ハ宝菜 ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャペツと巻き麸の味噌汁 920 kcal ライス カコにぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ素 キャペツと玉葱のスープ 942 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 蒸し鶏のパンパンジーソース しゃが芋と人参の味噌汁	新入中学生登校日
10 (£	1 コーンサラダ 野菜シュース 1063 kcal チーズエッグバーガー ほうれん草とマカロニソテー フライドボテト ズッキーニと人参のスープ 牛乳 978 kcal ライス 鶏肉団子と白菜 ほうれん草とベーコンのソテー 土温泉卵・のり佃煮 もやしとワカメの味噌汁 897 kcal ライス キャベツと卵の塩炒め コロッケ ブフッコリーのゴマ和え 小松菜と大根の味噌汁 961 kcal バン クリームシチュー ハム&オムレツ ブリッーンサラダ 野菜シュース 744 kcal	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 964 kcal ブルコギ丼 韓国風お好み焼き キャベツともやしの機香和え コンソメジュリアン 926 kcal 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 1061 kcal ライス よンチカツ 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 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁	##J的子	学年末考查④	26 (E	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 1033 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 ブリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス ハ宝菜 ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 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 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス カンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 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 蒸し鶏のバンバンジーソース しゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal	新入中学生登校日
10 (£	* コーンサラダ 野菜ジュース 1063 kcal #-ズエッグバーガー ほうれん草とマカロニソテー フライドボテト ズッキーニと人参のスープ 牛乳 978 kcal ライス は温泉卵・のり佃煮 もやしとワカメの味噌汁 897 kcal ライス キャペツと卵の塩炒め コロッケ コロッケ コロッケ コロッカケ フロッコリーのゴマ和え 小松菜と大根の味噌汁 961 kcal バン クリームシチュー ハ&オムレツ リサラダ 野菜ジュース 744 kcal ライス ライス フロスハバーグ・鶏店揚げ	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 964 kcal ブルコギ丼 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 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 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁 914 kcal ライス フンタン麺	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	学年末考查④	26 (E	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこフラーメン 焼き飲子 冷奴 ヨーグルト 1033 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 ブリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal ライス けんちんうごん	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 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 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンパーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 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 素し鶏のパンパンシーソース じゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal ライス こんがり鶏チャーシュー	新入中学生登校日
10 (s	コーンサラダ 野菜ジュース 1063 kcal	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 964 kcal ブルコギ丼 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 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 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁 914 kcal ライス ワンタン麺 焼き餃子	##J的子 *** 1059 1	学年末考查④	26 (E	自菜とツナの柚子風味 「ブロッコリーのチーズサラダ キャベツと油棚げの味噌汁 808 kcal ライス アジの塩焼き 納豆 切叶大根 じゃがいもともやしの味噌汁 796 kcal ライス きのこスクランブルエッグ ベーコンとビーマンのソテー のり佃煮・バナナ 国をコーンのスーブ180 960 kcal ライス 肉野菜炒め ーロつくね 温泉卵 小松菜ともやしの味噌汁 873 kcal ライス ベーコン&オムレツ ナゲット・ビーマンのツナ和え いからき芋 コーンスープ 892 kcal ハヤシライス 玉子サラダ	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 1033 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 フリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal ライス けんちんうどん レンコンはさみ天ぷら	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 kcal ライス 鶏の唐揚げ こぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 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 蒸し鶏のバンバンシーソース しゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal ライス こんがり鶏チャーシュー 日滝ときのこのピリ辛炒め	新入中学生登校日
10 (s	* コーンサラダ 野菜ジュース 1063 kcal #-ズエッグバーガー ほうれん草とマカロニソテー フライドボテト ズッキーニと人参のスープ 牛乳 978 kcal ライス は温泉卵・のり佃煮 もやしとワカメの味噌汁 897 kcal ライス キャペツと卵の塩炒め コロッケ コロッケ コロッケ コロッカケ フロッコリーのゴマ和え 小松菜と大根の味噌汁 961 kcal バン クリームシチュー ハ&オムレツ リサラダ 野菜ジュース 744 kcal ライス ライス フロスハバーグ・鶏店揚げ	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 964 kcal ブルコギ丼 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 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 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁 914 kcal ライス フンタン麺	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	学年末考查④ 寮替 集中授業①	26 (E	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこフラーメン 焼き飲子 冷奴 ヨーグルト 1033 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 ブリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal ライス けんちんうごん	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 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 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンパーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 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 素し鶏のパンパンシーソース じゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal ライス こんがり鶏チャーシュー	新入中学生登校日
10 (s	コーンサラダ 野菜ジュース 1063 kcal	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 964 kcal ブルコギ丼 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 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 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス ナキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁 914 kcal ライス フンタン麺 焼き餃子 いんげんの豆板醤和え ヨーグルト	##J的子	学年末考查④ 寮替 集中授業①	26 (E	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 古にフルーツ 春雨スープ 957 kcal ライス 眼太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 1033 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 ブリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal ライス けんちんうどん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え バナナムース	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 kcal ライス 弱の信揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 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 蒸し鶏のパンパンジーソース じゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal ライス こんがり鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め マカロニサラダ 春雨スープ	新入中学生登校日
10 (s	1 コーンサラダ 野菜シュース 1063 kcal チーズエッグバーガー ほうれん草とマカロニソテー フライドボテト ズッキーこと人参のスープ 牛乳 978 kcal ライス 鶏肉団子と白菜 ほうれん草とベーコンのソテー は温泉卵・のり佃煮 もやしとワカメの味噌汁 897 kcal ライス キャベツと卵の塩炒め コロッケ プロッコリーのゴマ和え 小松菜と大根の味噌汁 961 kcal バン クリームシチュー ハム&オムレツ ヨ グリーンサラダ 野菜シュース 744 kcal ライス 豆腐ハンバーグ・鶏唐揚げ ぼうれん草のお浸し 水 あまのり佃煮 メ えのきとわかめの味噌汁	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 964 kcal ブルコギ丼 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 豚肉の生姜焼き 春巻 こぼうのマカロニサラダ わかめともやしの味噌汁 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁 914 kcal ライス ワンタン麺 焼き餃子 いんげんの豆板醤和え	##J的子	学年末考查④ 寮替 集中授業①	26 (E	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷飲 ヨーグルト 1033 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 ブリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal ライス けんちんうさん レンコンはさみ天ぶら もやしとエンマの中華和え バナナムース 979 kcal	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス ハ宝菜 ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 kcal ライス 弱の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 kcal ライス カンペークトン・カッとのよかか和え 蒸し鶏のパンパンシーソース しゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal ライス こんがり鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め マカロニサラダ 春雨スープ 945 kcal	新入中学生登校日
10 (s	T	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 964 kcal ブルコギ丼 韓国風お好み焼き キャベツともやしの機香和え コンソメジュリアン 926 kcal 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 1061 kcal ライス よンチカツ おろしソース ほうれん草のおかか和え スパゲッテ・サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁 914 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 赤のあんかけ炒飯	##J的子	学年末考查④ 寮替 集中授業①	26 (E	自菜とツナの柚子風味 コブロッリーのチーズサラダキャベツと油揚げの味噌汁 808 kcal ライス アシの塩焼き 納豆 1019 kcal 796 kcal 797	5やしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 古にフルーツ 春雨スープ 957 kcal ライス 明太子とんこつラーメン 焼き飲子 冷奴 ヨーグルト 1033 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 ブリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal ライス けんだんうどん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え バナナムース 979 kcal ジャンパラヤ	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス ハ宝菜 こま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 kcal ライス 第の唐揚げ こぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ ・佐野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 kcal ライス さばカレーカッとハムカツ おくらのおかか和え 蒸し場のパンパンシーソース じゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal ライス こんがり鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め マカロニサラダ 春雨スープ 945 kcal ライス ボークグリル バーベキューソース	新入中学生登校日
10 (s 11 (c 12 (E 13 (s	** コーンサラダ 野菜ジュース 1063 kcal #-ズエッグバーガー ほうれん草とマカロニソテー フライドボテト ズッキーニと人参のスープ 牛乳 978 kcal ライス コカイの (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本)	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 964 kcal ブルコギ丼 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 豚肉の生姜焼き 春巻 こぼうのマカロニサラダ わかめともやしの味噌汁 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁 914 kcal ライス フンタン麺 焼き餃子 いんげんの豆板醤和え ヨーグルト 974 kcal 赤のあんかけ炒飯 キャベツのゆかり和え	場げ餃子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋 高味野菜の青じそ風味 ほうれん草と玉葱のスープ 1059 kcal ライス 鶏の信揚げオーロラソース 大根の炒め煮 並で野菜のゴマ風味 えのきと小松菜の味噌汁 1106 kcal ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニンソースがけ〜 チンゲン菜とワカメのチョレギ風 白滝ときのこ炒め 香雨スープ 981 kcal ライス 青椒肉絲 案の花と巻豚の梅和え シュウマイ 白菜と巻麸の味噌汁 887 kcal ライス 親子炒り玉子 達根といんげんのマヨ和え キャベツのは毘布和え 小松菜ともやしの味噌汁 1063 kcal ライス 鯖の一口竜田揚げ 高菜もやし和え 第の一口竜田揚げ 高菜もやし和え	学年末考查④ 索替 集中授業① 集中授業②	26 (E 27 (F 28 ()) 29 ()) 30 ()	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン 焼き飲子 冷の コーグルト 1033 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 ブリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal ライス けんちんうさん レンコンはさみ天ぷら もやしとエンマの中華和え バナナムース 979 kcal ジャンパラヤ わかめと大根のさっぱり和え	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 kcal ライス 弱の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンパーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 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 素し鶏のパンパンジーソース じゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal ライス こんがり鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め マカロニサラダ 青雨スープ 945 kcal ライス ボークグリル パーベキューソース きのこと玉子のソテー	新入中学生登校日
10 (s 11 (c 12 (E 13 (s	コーンサラダ 野菜ジュース 1063 kcal	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 964 kcal ブルコギ丼 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 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 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁 914 kcal ライス フンタン麺 焼き餃子 いんげんの豆板醤和え ヨーグルト 974 kcal 赤のあんかけ炒飯 キャベツのゆかり和え 春巻	##J的子 *** 1059 1	学年末考查④ 寮替 集中授業①	26 (E 27 (F 28 ()) 29 ()) 30 ()	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 1033 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 フリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal ライス けんちんうどん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え バナナムース 979 kcal ジャンバラヤ わかめと大根のさっぱり和え	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 kcal ライス 鶏の唐揚げ こぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 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 蒸し鶏のバンバンジーソース しゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal ライス こんがり鶏チャーシュー 日滝ときのこのピリ辛炒め マカロニサラダ 春雨スープ 945 kcal ライス ボークグリル バーベキューソース きのこと玉子のゾテー 枝豆コーンマヨ	新入中学生登校日
10 (s 11 (c 12 (E 13 (s	Table Ta	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 964 kcal ブルコギ丼 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 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 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁 914 kcal ライス フンタン麺 焼き餃子 いんげんの豆板醤和え ヨーグルト 974 kcal 赤のあんかけ炒飯 キャベツのゆかり和え 春巻 チンゲン菜と大根の中華スープ	場け餃子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋 音味野菜の青じそ風味 ほうれん草と玉葱のスープ 1059 kcal 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 1106 kcal ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニンソースがけ〜 イングン菜とワカメのチョレギ風 白滝ときのこ炒め 香雨スープ 981 kcal ライス 青椒肉絲 菜の花と香雨の梅和え シュウマイ 白菜と巻麸の味噌汁 887 kcal ライス 現子炒り玉子 連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 ライス 鯖の一口竜田揚げ 高菜もやし和え 蒸し鶏とプロッコリーの胡麻和え 玉葱とじゃが芋の味噌汁	学年末考查④ 索替 集中授業① 集中授業②	26 (E 27 (F 28 ()) 29 ()) 30 ()	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 1033 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 ブリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal ライス けんちんうさん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え パナナムース 979 kcal ジャンパラヤ わかめと大根のさっぱり和え ピザ 白菜のピリ辛スープ	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子 小松菜とめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 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 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 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 素し鶏のアンバンシーソース しゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal ライス こんがり鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め マカロニサラダ 春雨スープ 945 kcal ライス ボークグリル バーベキューソース 枝豆コーンマヨ コンソメ野菜スープ	新入中学生登校日
10 (s 11 (c 12 (E 13 (J	Table Ta	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 964 kcal ブルコギ丼 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 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 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁 914 kcal ライス フンタン麺 焼き餃子 いんげんの豆板醤和え ヨーグルト 974 kcal 赤のあんかけ炒飯 キャベツのゆかり和え 春巻 チンゲン菜と大根の中華スープ 806 kcal	##J的子	学年末考查④ 索替 集中授業① 集中授業②	26 (E 27 (F 28 ()) 29 ()) 30 ()	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 1033 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 フリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal ライス けんちんうどん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え バナナムース 979 kcal ジャンバラヤ わかめと大根のさっぱり和え	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 kcal ライス 鶏の唐揚げ こぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 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 蒸し鶏のバンバンジーソース しゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal ライス こんがり鶏チャーシュー 日滝ときのこのピリ辛炒め マカロニサラダ 春雨スープ 945 kcal ライス ボークグリル バーベキューソース きのこと玉子のゾテー 枝豆コーンマヨ	新入中学生登校日
10 (s 11 (c 12 (E 13 (s	コーンサラダ 野菜ジュース	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 964 kcal ブルコギ丼 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 豚肉の生姜焼き 春巻 こぼうのマカロニサラダ わかめともやしの味噌汁 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁 914 kcal ライス フンタン麺 焼き餃子 いんげんの豆板醤和え ヨーグルト 974 kcal 赤のあんがけ炒飯 キャベツのゆかり和え 春巻 チンゲン菜と大根の中華スープ 806 kcal ライス しょうが豚汁うどん	##J的子	学年末考查④ 索替 集中授業① 集中授業②	26 (E 27 (F 28 ()) 29 ()) 30 ()	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 1033 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 ブリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal ライス けんちんうさん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え パナナムース 979 kcal ジャンパラヤ わかめと大根のさっぱり和え ピザ 白菜のピリ辛スープ	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子 小松菜とめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 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 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 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 素し鶏のアンバンシーソース しゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal ライス こんがり鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め マカロニサラダ 春雨スープ 945 kcal ライス ボークグリル バーベキューソース 枝豆コーンマヨ コンソメ野菜スープ	新入中学生登校日
10 (£ 11 (£ 12 (£ 13 (£ 14 (£ 15 (£	Table Ta	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 964 kcal ブルコギ丼 韓国風お好み焼き キャベツともやしの機香和え コンソメジュリアン 926 kcal ライス 豚肉の生姜焼き 香巻 こぼうのマカロニサラダ わかめともやしの味噌汁 1061 kcal ライス よンチカツ 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 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁 914 kcal ライス ワンタン種 焼き餃子 いんげんの豆板醤和え ヨーグルト 974 kcal 赤のあんかけ炒飯 キャベツのゆかり和え 春巻 チンゲン菜と大根の中華スープ 806 kcal ライス しようが豚汁うどん オニオンフライ	##J的子	学年末考查④ 蒙替 集中授業① 集中授業②	26 (E 27 (F 28 ()) 29 ()) 30 ()	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 1033 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 ブリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal ライス けんちんうさん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え パナナムース 979 kcal ジャンパラヤ わかめと大根のさっぱり和え ピザ 白菜のピリ辛スープ	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子 小松菜とめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 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 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 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 素し鶏のアンバンシーソース しゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal ライス こんがり鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め マカロニサラダ 春雨スープ 945 kcal ライス ボークグリル バーベキューソース 枝豆コーンマヨ コンソメ野菜スープ	新入中学生登校日
10 (£ 11 (£ 12 (£ 13 (£ 14 (£ 15 (£	コーンサラダ 野菜ジュース	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 964 kcal ブルコギ丼 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 豚肉の生姜焼き 春巻 こぼうのマカロニサラダ わかめともやしの味噌汁 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁 914 kcal ライス フンタン麺 焼き餃子 いんげんの豆板醤和え ヨーグルト 974 kcal 赤のあんかけ炒飯 キャベツのゆかり和え 春巻 チンゲン菜と大根の中華スープ 806 kcal ライス しようが豚汁うどん オニオンプライ キノコと青菜の柚子しょうゆ	場け餃子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋 音味野菜の青じそ風味 ほうれん草と玉葱のスープ 1059 kcal ライス 現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 1106 kcal ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニンソースがけ〜 イングン菜とワカメのチョレギ風 白滝ときのこ炒め 香雨スープ 981 kcal ライス 青椒肉絲 菜の花と香雨の梅和え シュウマイ 白菜と巻麸の味噌汁 887 kcal ライス カリーの音解和え カル松菜ともやしの味噌汁 1063 kcal ライス 動の一竜竜田揚げ 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 カイス 和風おろしハンバーグ ベンネのケチャーツのソテー	学年末考查④ 索替 集中授業① 集中授業②	26 (E 27 (F 28 ()) 29 ()) 30 ()	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 1033 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 ブリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal ライス けんちんうさん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え パナナムース 979 kcal ジャンパラヤ わかめと大根のさっぱり和え ピザ 白菜のピリ辛スープ	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子 小松菜とめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 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 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 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 素し鶏のアンバンシーソース しゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal ライス こんがり鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め マカロニサラダ 春雨スープ 945 kcal ライス ボークグリル バーベキューソース 枝豆コーンマヨ コンソメ野菜スープ	新入中学生登校日
10 (£ 11 (£ 12 (£ 13 (£ 14 (£ 15 (£	Table Ta	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 964 kcal ブルコギ丼 韓国風お好み焼き キャベツともやしの機香和え コンソメジュリアン 926 kcal ライス 豚肉の生姜焼き 香巻 こぼうのマカロニサラダ わかめともやしの味噌汁 1061 kcal ライス よンチカツ 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 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁 914 kcal ライス ワンタン種 焼き餃子 いんげんの豆板醤和え ヨーグルト 974 kcal 赤のあんかけ炒飯 キャベツのゆかり和え 春巻 チンゲン菜と大根の中華スープ 806 kcal ライス しようが豚汁うどん オニオンフライ	##J的子	学年末考查④ 索替 集中授業① 集中授業②	26 (E 27 (F 28 ()) 29 ()) 30 ()	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 1033 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 ブリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal ライス けんちんうさん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え パナナムース 979 kcal ジャンパラヤ わかめと大根のさっぱり和え ピザ 白菜のピリ辛スープ	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子 小松菜とめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 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 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 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 素し鶏のアンバンシーソース しゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal ライス こんがり鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め マカロニサラダ 春雨スープ 945 kcal ライス ボークグリル バーベキューソース 枝豆コーンマヨ コンソメ野菜スープ	新入中学生登校日
10 (£ 11 (£ 12 (£ 13 (£ 14 (£ 15 (£	Table Ta	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 964 kcal ブルコギ丼 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 豚肉の生姜焼き 春巻 こぼうのマカロニサラダ わかめともやしの味噌汁 1061 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 スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し オレンジ 小松菜と大根の味噌汁 914 kcal ライス フンタン麺 焼き餃子 いんげんの豆板醤和え ヨーグルト 974 kcal 赤のあんかけ炒飯 キャベツのゆかり和え 春巻 チンゲン菜と大根の中華スープ 806 kcal ライス しようが豚汁うどん オニオンプライ キノコと青菜の柚子しょうゆ	場け餃子 わかめスープ 980 kcal ライス ボークチャップ 粉ふき芋 音味野菜の青じそ風味 ほうれん草と玉葱のスープ 1059 kcal ライス 現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 1106 kcal ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニンソースがけ〜 イングン菜とワカメのチョレギ風 白滝ときのこ炒め 香雨スープ 981 kcal ライス 青椒肉絲 菜の花と香雨の梅和え シュウマイ 白菜と巻麸の味噌汁 887 kcal ライス カリーの音解和え カル松菜ともやしの味噌汁 1063 kcal ライス 動の一竜竜田揚げ 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 カイス 和風おろしハンバーグ ベンネのケチャーツのソテー	学年末考查④ 索替 集中授業① 集中授業②	26 (E 27 (F 28 ()) 29 ()) 30 ()	白菜とツナの柚子風味	ちやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 986 kcal ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1504 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 明太子とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 1033 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 ブリン 大根とわかめの味噌汁 1089 kcal ライス けんちんうさん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え パナナムース 979 kcal ジャンパラヤ わかめと大根のさっぱり和え ピザ 白菜のピリ辛スープ	コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 979 kcal ライス 八宝菜 こま団子 小松菜とめじのおかか和え キャベツと巻き麸の味噌汁 920 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 豆腐とワカメの味噌汁 1047 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 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 素し鶏のアンバンシーソース しゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal ライス こんがり鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め マカロニサラダ 春雨スープ 945 kcal ライス ボークグリル バーベキューソース 枝豆コーンマヨ コンソメ野菜スープ	新入中学生登校日