Monthly Menu 2023年6月

日付		朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事
1	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 1047 kcal	ライス 鶏の照り焼き えんどう豆の中華和え だし焼き(商品確認) もやしとチンゲン菜のスープ 966 kcal	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 牛乳 1080 kcal	
2	金	チーズエッグバーガー(パン発注切り替え・タルタル→ケチ 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 896 kcal	プルコギ丼 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 ポークチャップ 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 牛乳 1181 kcal	
3	土	ライス テリヤキミートボール 小松菜とベーコンのソテー 温泉卵(休売)・のり佃煮 巻麩とワカメの味噌汁 804 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 1044 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 ヨーグルト 1153 kcal	中学校総合体育大会
4	日	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	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 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 牛乳 1092 kcal	中学校総合体育大会
5	月	パン クリームシチュー ハム&オムレツ グリーンサラダ 野菜ジュース 737 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 910 kcal	ライス 青椒肉絲 菜の花と春雨の梅和え シュウマイ 白菜と巻麩の味噌汁 牛乳 1080 kcal	
6	火	ライス 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し あまのり佃煮 えのきとわかめの味噌汁 755 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 901 kcal	ライス 和風鶏炒め 蓮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 ヨーグルト 1044 kcal	
7	水	パン ベーコン&オムレツ さつま芋サラダ キウイ 玉葱とコーンのスープ 牛乳 617 kcal	キムチ炒飯 キャベツのゆかり和え 揚げ焼売 チンゲン菜と大根の中華スープ 888 kcal	ライス 鯖の一口竜田揚げ 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 ヨーグルト 1022 kcal	
8	木	ポークカレー マカロニサラダ グリーンサラダ(フライドオニオン) 885 kcal	ライス しょうが豚汁うどん オニオンフライ キノコと青菜の柚子しょうゆ フルーツゼリー 1046 kcal	ライス 和風おろしハンバーグ ペンネのケチャップソテー ピーマンとコーンのソテー 洋野菜スープ 牛乳 1022 kcal	
9	金	パン ハムカツ ブロッコリーの中華和え かぼちゃサラダ トマトスープ 牛乳 771 kcal	ライス 和風ソース　ハンバーグ 青梗菜のお浸し ダイスリンゴ わかめスープ 838 kcal	ライス チキングリル　きのこマヨソース フライドポテト 海藻のうめ和え 洋野菜スープ(ズッキーニ・玉葱) 牛乳 1224 kcal	
10	土	ライス フライドチキン ピーマンのじゃこ和え オレンジ コンソメ野菜スープ 831 kcal	麻婆豆腐飯 スパゲッティサラダ 杏仁フルーツ 玉葱と人参の中華スープ 801 kcal	ライス メンチカツ 小松菜のなめ茸おろし 五目豆 わかめと巻き麩の味噌汁 1018 kcal	中学校総合体育大会
11	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(休売)あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal	ライス チキンカツ レンコーンサラダ 青菜と白菜のぽん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 773 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	中学校総合体育大会
12	月	キーマカレー マカロニサラダ グリーンサラダ 牛乳 955 kcal	ライス 韓国風ピリ辛うどん 春雨サラダ プリン 848 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 956 kcal	
13	火	ライス 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 うめびしお えのきとわかめの味噌汁 740 kcal	ライス 味噌タンメン 春巻 白滝ときのこのピリ辛炒め ヨーグルト 1036 kcal	ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 梨かぼちゃの含め煮 豆腐となめこの味噌汁 946 kcal	
14	水	パン 厚揚げと野菜の生姜煮 オクラのおかか和え 納豆 白菜ともやしの味噌汁 牛乳 643 kcal	ガパオ 枝豆のツナマヨ和え ジョア　ストロベリー ほうれん草と玉葱のスープ 969 kcal	ライス アジフライ 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 969 kcal	
15	木	牛すき丼 もやしのナムル グリーンサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 970 kcal	カツカレー コーンサラダ ツナの胡麻ポン酢 グレープゼリー 1132 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	
16	金	ライス フライドチキン 海藻とキャベツの中華和え 温泉卵(休売)かぼちゃサラダ ミネストローネ 930 kcal	ライス 麻婆春雨 菜の花のお浸し チーズ入り芋もち 玉葱と人参の中華スープ 1018 kcal	ライス スパイシーケイジャンチキン いんげんのゴマ塩和え ヨーグルト(アロエ) 白菜とお麩の味噌汁 1045 kcal	

日付		朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事
17	土	ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 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 揚げ餃子の豆板醤ソースがけ ポテトの明太ソース 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 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 976 kcal	
18	日	ライス アジの塩焼き 納豆 切干大根 じゃがいもともやしの味噌汁 796 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 1485 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 842 kcal	日本留学試験
19	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 バナナ 玉葱とコーンのスープ 732 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 豆腐とワカメの味噌汁 1046 kcal	
20	火	ライス 肉野菜炒め 一口つくね 納豆 小松菜ともやしの味噌汁 875 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(いちご+ブルーベリー) 961 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 938 kcal	
21	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 645 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 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 じゃが芋と人参の味噌汁 1029 kcal	
22	木	ハヤシライス ポテトサラダ コーンサラダ 野菜ジュース 982 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 901 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	
23	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 トマトクリームスープ 757 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 きのこと玉子のソテー 枝豆コーンマヨ コンソメ野菜スープ 1117 kcal	
24	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 玉葱と春雨のピリ辛和え わかめスープ 990 kcal	保護者研修会 授業参観
25	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 フライドポテト じゃがいもと玉葱の味噌汁 923 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(オウギョウチィ) コーンスープ 1090 kcal	ライス 豚肉のうま辛味噌炒め ひじきと大豆の煮物 きのこ炒め ほうれん草と大根の中華スープ 955 kcal	
26	月	ライス 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 822 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 かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal	
27	火	ライス さわらの塩焼き たこ焼き 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 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal	ライス 塩レモン唐揚げ&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	期末考査発表
28	水	ライス 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 かぼちゃコロッケ トマトクリームスープ 1075 kcal	チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal	ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal	
29	木	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(いちご+ブルーベリー) 969 kcal	ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認) わかめスープ 811 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	
30	金	ライス チキンカツ かぼちゃサラダ 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 960 kcal	ポークカレー ビーンズサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト 967 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	
31					

※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。