Monthly Menu 2023年7月

日付		朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事
1	(土)	ライス 照焼肉団子 小松菜とコーンの炒め 粉ふき芋 玉葱とほうれん草の味噌汁 881 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 オレンジ 豆腐とわかめの味噌汁 1064 kcal	ライス メンチカツのハヤシソース ツナとエンドウ豆のサラダ 野菜の中華炒め 洋野菜スープ 1133 kcal	
2	(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	
3	(月)	パン クリームシチュー ハッシュポテト グリーンサラダ 野菜ジュース 665 kcal	ライス 鶏の焼肉炒め 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 1037 kcal	ライス 豚肉の甘酢炒め 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 983 kcal	
4	(火)	ライス 厚揚げの五目野菜炒め ピーマンのおかか和え あまのり佃煮 えのきとわかめの味噌汁 766 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 1129 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 947 kcal	期末テスト
5	(水)	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 696 kcal	鶏天丼 キャベツのゆかり和え フルーツゼリー 豆腐とわかめの味噌汁 893 kcal	ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース 油揚げとわかめの味噌汁 1133 kcal	期末テスト
6	(木)	チキンカレー マカロニサラダ グリーンサラダ ヨーグルト 761 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 781 kcal	ライス 鶏肉の和風野菜炒め いんげん柚子しょうゆ たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1089 kcal	期末テスト
7	(金)	パン 牛肉コロッケ えんどう豆の中華和え ウインナー・チーズ コーンスープ 牛乳 1020 kcal	和風マーボ豆腐丼 キャベツともやしのナムル いちごムース わかめと玉葱の中華スープ 923 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 1027 kcal	七夕 期末テスト
8	(土)	ライス 照り焼きつくね オクラのごま和え かぼちゃサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 877 kcal	鶏そぼろ炒飯 焼売 蒸し鶏と胡瓜の中華和え チンゲン菜と大根の中華スープ 882 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	
9	(日)	ライス 鯵の塩焼き 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 ミートコロッケ グリーンサラダ ほうれん草と玉葱のスープ 872 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	
10	(月)	パン 照焼き肉団子 ピーマンのおかか和え マカロニサラダ ほうれん草と玉葱のスープ 牛乳 685 kcal	オムライス もやしとハムの中華風 プリン 春雨スープ 709 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	集中授業
11	(火)	ライス 豆腐ハンバーグ 野菜ジュース エンドウ豆ののマヨ和え えのきと小松菜の味噌汁 924 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 なめこと豆腐の味噌汁 1026 kcal	ライス 五目中華炒め 切干とごぼうのマヨぽんだれ コーンフライ ヨーグルト 1113 kcal	集中授業
12	(水)	パン フライドチキン ミックスベジソテー フルーツゼリー コーンスープ 牛乳 801 kcal	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 ギウイ コーンスープ 877 kcal	ライス アジフライ 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 890 kcal	集中授業
13	(木)	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	チキンカレー コーンサラダ 935kcal	文化祭
14	(金)	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	キムチポックンパ(要発注修正スライスウインナ) チキンナゲット キャベツのナムル わかめスープ 939 kcal	ライス スパイシーケイジャンチキン 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 1075 kcal	終業式
15	(土)	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 860 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 鶏の唐揚 856 kcal	オープンキャンパス
16	(日)	ライス クリームシチュー 目玉焼きフライ グリーンサラダ キャベツと玉葱のスープ フルーツ牛乳 1103 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 924 kcal	卵と野菜のビーフン炒め コロッケ 海藻のさっぱり和え 小松菜とお麩の味噌汁 705 kcal	オープンキャンパス

日付		朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事
17	(月)	ライス 豚焼肉 三色豆 白菜のおひたし もやしとワカメの味噌汁 840 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 950 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	
18	(火)	ライス 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 828 kcal	ライス ササミしそ巻きフライとサーモンフライ 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 976 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	
19	(水)	ライス ベーコン&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 932 kcal	ライス 冷やしわかめうどん 小松菜ときのこのガーリック醤油炒め 竹輪の磯辺揚げ 755 kcal	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 896 kcal	
20	(木)	鶏そぼろ丼 海藻サラダ コーンサラダ ヨーグルト(白桃+黄桃) 1042 kcal	ライス いかと野菜の塩焼きそば チーズ入り芋もち いちごムース もやしとチンゲン菜の中華スープ 1206 kcal	ライス タンドリーチキン 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 986 kcal	
21	(金)	ポークカレー マカロニサラダ グリーンサラダ 牛乳 1031 kcal	鶏肉きんぴら丼 れんこんのはさみ揚げ 杏仁フルーツ 白菜のピリ辛スープ 963 kcal	ライス メンチカツ 茄子のトマト煮 スパゲッティサラダ コンソメ野菜スープ 1074 kcal	
22	(土)	ライス さわらの塩焼き・納豆 三色煮浸し オレンジ えのきとわかめの味噌汁 784 kcal	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ポン酢 かぼちゃのそぼろ煮 玉葱と油揚げの味噌汁 1083 kcal	ライス 鯖の胡麻チゲ煮 シュウマイ 春雨サラダ わかめスープ 984 kcal	
23	(日)	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ いんげん柚子しょうゆ 玉子サラダ じゃがいもと玉葱の味噌汁 851 kcal	ライス クリームスパゲッティ ピザ コーンサラダ キャベツと人参のスープ 1072 kcal	ライス 豚ロース肉の西京みそ焼き 大根の炒め煮 枝豆のツナマヨ和え 根菜汁 962 kcal	
24	(月)	ライス ベ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 1061 kcal	ライス 鶏の中華炒め ポテトの醤油バター風味 プリン 玉葱と油揚げの味噌汁 974 kcal	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 1022 kcal	
25	(火)	ライス サバの塩焼き 蓮根のきんぴら もやしと小松菜の赤じそ和え キャベツと油揚げの味噌汁 918 kcal	ビビンバ 白菜のおひたし ピーマン肉詰めフライ わかめスープ 939 kcal	ライス BBQチキン ジャーマンポテト インゲンのごまマヨ 豆腐とわかめの味噌汁 1089 kcal	
26	(水)	ライス ハム&グリーンサラダ 野菜コロッケ キウイ コーンスープ 牛乳 870 kcal	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 パイン缶 1162 kcal	ライス チキンカツ おくらと白滝のお浸し 玉子サラダ ほうれん草とじゃがいもの味噌汁 1022 kcal	
27	(木)	鶏すき丼 ピーマンともやしの塩昆布和え コーンサラダ ヨーグルト 835 kcal	ライス カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ フルーツ白玉 1116 kcal	ライス 回鍋肉 春雨の中華和え 大根のキムチ和え わかめスープ 907 kcal	
28	(金)	ライス フライドチキン キノコとピーマンのマリネ マカロニサラダ 洋野菜スープ 牛乳 1019 kcal	ハヤシライス グリーンサラダ ツナマヨポテト ヨーグルト 992 kcal	ライス とんかつ キャベツのお浸し わかめと胡瓜の二杯酢 巻き麩となめこの味噌汁 882 kcal	
29	(土)	ライス 甘酢肉団子 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 894 kcal	ライス ソース焼きそば たこ焼き 海藻のぽん酢和え キャベツと人参のスープ 835 kcal	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 レンコーンサラダ ほうれん草と玉葱のスープ 1114 kcal	
30	(日)	ライス 鶏と竹の子の炒め ポテトと鮭のホクホク和え 納豆・ごぼうのピリ辛和え キャベツともやしの味噌汁 916 kcal	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 796 kcal	ライス 豚肉の五目炒め 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 810 kcal	
31	(月)	ライス クリームシチュー ハム&オムレツ 枝豆のツナマヨ和え 森永ピクニック(コーヒー牛乳) 1114 kcal	ライス 豚肉と根菜の甘辛きんぴら フカメともやしのごま塩和え ヨーグルト(白桃+黄桃) 小松菜と大根の味噌汁 971 kcal	ライス 鯖の照り焼き ほうれん草のおかか和え 大根のそぼろ煮 白菜と巻麩の味噌汁 952 kcal	

※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。