



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 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 941 kcal	ライス ハンバーグ デミグラスソース フライドポテト ジャポ マカロニと野菜のスープ 1019 kcal	ライス ささみマヨかつ ごぼうとひじきのサラダ 野菜のカレー炒め 小松菜ともやしの味噌汁 1109 kcal	四国地区中学校総合体育大会 ～9日	17 木	ライス 焼き鳥丼 ワカメとともやしの中華和え グリーンサラダ ヨーグルト 791 kcal	ライス イカ天ぷらうどん ニラ玉炒め ひじきと切干大根のきんぴら フルーツゼリー 959 kcal	ライス 鶏肉の胡麻味噌照り焼き ハンパンスー ピーマンとチャーシューの炒め 竹の子の中華スープ 1038 kcal	全中～8/25
2 水	ライス ベーコン&グリーンサラダ チキンナゲット さつまサラダ 玉葱とコーンのスープ 835 kcal	豚焼き肉丼 かぼちゃのそぼろ煮 杏仁フルーツ 人参と玉葱のスープ 1006 kcal	ライス 白身魚のフライ トマトソース 煮豚入り中華パンネ れんこんの明太子和え 彩りクリームスープ 1054 kcal		18 金	ライス かぼちゃコロッケ ミートオムレツ 白菜ときこの煮浸し ミックスコンソメスープ つぼ漬 842 kcal	夏野菜キーマカレー スパゲティサラダ グリーンサラダ ジャポ 1002 kcal	ライス 豚肉と玉子の中華炒め イカリ揚げフライ 茹で野菜のゴマ風味 小松菜と大根の味噌汁 1235 kcal	
3 木	チキンカレー グリーンサラダ マカロニサラダ ヨーグルト 982 kcal	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 946 kcal	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 951 kcal		19 土	ライス からふとマスの塩焼き・ほうれん草の胡麻和え きんぴらごぼう バナナ えのきとわかめの味噌汁 ふりかけ 784 kcal	豚挽肉と茄子の味噌炒め丼 竹の子ともやしのナムル 野菜コロッケ コンソメジュリアン 1003 kcal	ライス 牛肉と小松菜のオイスターソース炒め ひじきと大豆の煮付け アジア風ホクホクポテト もやしと人参のスープ 1004 kcal	
4 金	ライス 牛肉コロッケ ウィンナーと野菜のソテー オレソ コンソメスープ 995 kcal	中華丼 ハンバーグサラダ バナナムース わかめと豆腐の味噌汁 921 kcal	ライス グリルチキン 和風きのこソース グリーンサラダ フライドポテト キャベツとベーコンのスープ 1040 kcal		20 日	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ 野菜ソテー 出し巻き玉子 じゃがいもと玉葱の味噌汁 877 kcal	ライス キャベツとベーコンのペペロンチーノ ピザ フルーツゼリー わかめスープ 1391 kcal	ライス チキンカツとアジフライ ポテトサラダ 切干大根のゆず胡椒風味 ほうれん草と豆腐の味噌汁 951 kcal	
5 土	ライス 照焼き肉団子 ごぼう胡麻和え 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 933 kcal	ライス 焼きうどん マカロニサラダ 大根のきんぴら キャベツともやしの味噌汁 986 kcal	ライス 豚肉と菊の中華炒め ポテトサラダ ひじきと切干大根のきんぴら 春雨スープ 1109 kcal		21 月	ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め 焼売 マカロニと野菜のハンパンスー和え じゃが芋と人参の味噌汁 981 kcal	ソースかつ丼 コーンとブロックリーのマヨソース オレソ 玉葱と小松菜の味噌汁 923 kcal	ライス 鶏も肉のこがし味噌焼き お豆といんげんのサラダ もやしのゆかり和え 根菜汁 1001 kcal	
6 日	ライス さわらの塩焼き 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 822 kcal	ライス スパゲッティミートソース 白菜と大根のコンソメ煮 豆サラダ コンソメスープ 895 kcal	ライス 鶏肉の甘酢炒め かぼちゃのカレー煮 ワカメとしめじの煮浸し ほうれん草と玉葱の中華スープ 987 kcal		22 火	ライス さわらの照り焼き・小松菜の胡麻和え 納豆 はすのきんぴら キャベツと油揚げの味噌汁 869 kcal	ライス スタミナラーメン 焼き餃子 チンゲン菜となめこの中華和え プリン 1001 kcal	ライス 牛南蛮焼き かぼちゃサラダ 海藻のポン酢和え 豆腐とわかめの味噌汁 966 kcal	
7 月	ライス 豚焼肉 スイートエンドウのピーナッツ和え グリーンサラダ 巻とわかめの味噌汁 787 kcal	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 826 kcal	ライス 鶏肉と野菜のうま煮 チーズ入り手もち 切干大根の中華和え チンゲン菜と玉葱の中華スープ 1175 kcal		23 水	ライス チキンナゲット ハム ツナマヨポテト 玉葱と人参のスープ 823 kcal	ライス 冷やしわかめうどん れんこんの挟み天ぷら ほうれん草のおひたし グレープゼリー 771 kcal	ライス まぐろカツ ペンネパオリタン ブロックリーの青煮 コンソメスープ 957 kcal	
8 火	ライス 豆腐ハンバーグ 野菜ジュース ひじき煮 えのきとわかめの味噌汁 830 kcal	ライス しゃぶうどん オニオンリング 白菜のごま酢和え ヨーグルト(アロエ) 1054 kcal	ライス ヒレカツ もやしの煮浸し れんこんポテトサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 885 kcal		24 木	チキンカレー もやしとハムの中華ソテー コンソメスープ 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 たい焼き(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 936 kcal	
9 水	ライス フライドチキン 野菜のカレー炒め スパゲティサラダ コンソメ野菜スープ 1039 kcal	ライス 鶏も肉のこがし味噌焼き もずく酢 かぼちゃの和風煮 玉葱と油揚げの味噌汁 1038 kcal	ライス 麻婆豆腐 キャベツの香味あえ ごま団子 小松菜と玉葱の中華スープ 1000 kcal		25 金	ライス ハンバーグ ほうれん草とマカロニソテー フライドポテト スッキニーと人参のスープ 895 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 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 1059 kcal	
10 木	ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト 932 kcal	ライス 鶏の唐揚げ 厚揚げと野菜の煮物 ごぼうのサラダ 白菜ともやしの味噌汁 900 kcal	ライス ニラ豚 焼き餃子 人参のナムル 大根とわかめ中華スープ 988 kcal		26 土	ライス デ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 巻とわかめの味噌汁 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 1021 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	イングリッシュキャンプ
11 金	ライス 魚の竜田揚げとスパゲッティソテー キャベツのごま和え ポテトサラダ 玉葱と人参のスープ 858 kcal	ライス 塩バター風コンソメスープ ブロックリーの柚子和え ササミを巻きフライ グレープゼリー 1145 kcal	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 955 kcal	山の日	27 日	ライス キャベツと卵の塩炒め コロッケ ブロックリーのゴマ和え 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 白滝ときこの炒め 春雨スープ 970 kcal	イングリッシュキャンプ
12 土	ライス ビッグ焼売 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 841 kcal	オムカレー 里芋の胡麻マヨネーズ グリーンサラダ イチゴムース 1241 kcal	ライス 鯖の味噌煮 竹の子の土佐煮 青菜と白滝のおひたし 根菜汁 1026 kcal		28 月	ライス 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 988 kcal	カレーピラフ ワカメとしめじの煮浸し オレソ 小松菜と大根のコンソメスープ 812 kcal	ライス 青梗肉絲 菜の花と春雨の梅和え ショウマイ 白菜と巻の味噌汁 877 kcal	
13 日	ライス ウィンナーと野菜のソテー 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 ふりかけ 884 kcal	牛すき丼 揚げ餃子のナムル たこ焼き 青梗菜と玉葱の中華スープ 1134 kcal	ライス 鶏ももの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 キャベツと巻の味噌汁 921 kcal		29 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 チキンナゲット いんげんの豆板醤和え ヨーグルト(ナタデココ) 893 kcal	ライス 和風鶏炒め 蓮根とコーンのマヨ和え キャベツの塩昆布和え 小松菜ともやしの味噌汁 995 kcal	
14 月	ライス 豚肉と青菜の塩炒め 豚肉野菜巻フライ 粉ふき芋 ほうれん草と玉葱のスープ さくら漬 963 kcal	ライス ソース焼きそば ごぼうのポテトサラダ フルーツゼリー 小松菜となめこの味噌汁 1030 kcal	ライス 油淋鶏風味ダレ れんこんの梅肉和え インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 1023 kcal		30 水	ライス ベーコン&オムレツ さつまサラダ キウイ 玉葱とコーンのスープ 742 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 878 kcal	ライス タンダーチキン 高菜もやし和え 蒸し鶏とブロックリーの胡麻和え 玉葱とじゃが芋の味噌汁 845 kcal	
15 火	ライス 豚ひき肉と厚揚げの味噌炒め キャベツともやしの和え物 オレソ ワカメと大根の中華スープ ふりかけ 815 kcal	ライス ほうとう「山梨」 キムチ冷奴 焼き餃子 ヨーグルト 965 kcal	ライス ハンバーグ生姜ソース かまぼこと胡瓜の二杯酢 なめ茸オクラ キャベツと巻の味噌汁 862 kcal		31 木	ポークカレー オムレツ グリーンサラダ 985 kcal	ライス しょうが豚汁うどん オムレツ 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 900 kcal	帰寮日～16:00
16 水	ライス ベーコン&オムレツ チキンナゲット ピーマンのツナ和え コンソメスープ ふりかけ 903 kcal	デミカツ丼 えんどう豆の中華和え ダイスりんご 白菜と巻の味噌汁 820 kcal	ライス 鶏唐揚げのチリソース レンコンサラダ ブロックリーのコンソメ煮 ほうれん草と玉葱のスープ 1242 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。