

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 (日)	ライス 鯉の塩焼き 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	ライス スパゲッティ ナポリタン 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	ライス 鶏もも肉のみぞれ煮 れんこんの胡太子 切干大根とわかめの二杯酢 玉葱と油揚げの味噌汁		17 (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	ブルコギ丼 白菜のおひたし ピーマン肉詰めフライ わかめスープ	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	中間調査
	757 kcal	1031 kcal	1065 kcal			874 kcal	975 kcal	1089 kcal	
2 (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	オムライス もやしとハムの中巻風 プリン キャベツと人参の中華スープ	ライス 鶏肉と野菜のうま煮 ワカメともやしのごま塩和え ヨーグルト(白桃・黄桃) 大根と小松菜の味噌汁		18 (水)	パン 野菜コロッケ&グリーンサラダ マカロニサラダ キウイ コンソメスープ 牛乳	ライス ホークデミッシュ キャベツのゆかり和え オニオンフライ パイン缶	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味噌汁	中間調査
	654 kcal	728 kcal	1001 kcal			625 kcal	1162 kcal	1022 kcal	
3 (火)	ライス 豆腐ハンバーグ 野菜ジュース(温泉卵が休売の為) エンドウ豆のマヨ和え えのきと小松菜の味噌汁	ライス タンメン 焼き餃子 ごぼうとひじきのサラダ ジョア	ライス 五目中華炒め チキンナゲット キャベツの塩ナムル わかめスープ		19 (木)	ライス 鶏すき丼 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 白身魚のフライ オレンジ	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	中間調査
	924 kcal	1192 kcal	956 kcal			1381 kcal	997 kcal	907 kcal	
4 (水)	パン フライドチキン ミックスベジソテー コンソメスープ 牛乳	鶏肉きんぴら丼 レンコンのはさみ揚げ 杏仁フルーツ 白菜のピリ辛スープ	ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 和風ハンネ じゃが芋と人参の味噌汁		20 (金)	パン フライドチキン キャベツのゴマ和え マカロニサラダ 洋野菜スープ 牛乳	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(アロエ)	ライス とんかつ かぼちゃのそぼろあん わかめと胡瓜の二杯酢 巻き麺となめこの味噌汁	中間調査
	736 kcal	913 kcal	890 kcal			756 kcal	992 kcal	939 kcal	
5 (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	ライス ホーク焼肉の胡麻だれ おくらのお浸し ゆかりポテト なめこ豆腐の味噌汁	ライス スパイシージャンチキン 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	体育祭予行・準備	21 (土)	ライス 甘酢肉団子 たじきと枝豆の煮物 蒸し鶏の梅和え チンゲン菜と大根の中華スープ	ライス 鶏の唐揚げ タルタルソース たご焼き 海菜のほん酢和え キャベツと人参のスープ	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 ほうれん草と玉葱のスープ	日曜日オープンキャンパス
	1058 kcal	768 kcal	1075 kcal			894 kcal	834 kcal	1114 kcal	
6 (金)	パン ミートオムレツ ウインナー 野菜のソテー ミネストローネ 牛乳		チキンカレー	体育祭	22 (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	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 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	日曜日オープンキャンパス
	715 kcal		870 kcal			916 kcal	796 kcal	813 kcal	
7 (土)	ライス ほっけの塩焼き 納豆 きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁	ライス 麻婆野菜炒め チーズ入り手もち 蒸し鶏の梅和え チンゲン菜と大根の中華スープ	ライス いか天ぷら 和風ソース チーズ入り手もち 切干大根の中華和え ほうれん草と玉葱のスープ	親子面会	23 (月)	パン ソーセージのクリームシチュー オムレツ コンソメスープ 牛乳	ライス 豚肉と根菜の甘辛きんぴら かぼちゃのカレー 白菜の塩昆布和え もやしとわかめの味噌汁	ライス 鯉の照り焼き ほうれん草のおかか和え 大根のそぼろ煮 白菜と巻麺の味噌汁	
	776 kcal	860 kcal	1021 kcal			786 kcal	976 kcal	952 kcal	
8 (日)	ライス 豚焼肉 三色豆 白菜のおひたし もやしとわかめの味噌汁	ライス ササミそききフライ 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	ライス 卵と野菜のピーマン炒め コロッケ 海菜のさっぱり和え 小松菜とお葱の味噌汁		24 (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 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	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	
	839 kcal	724 kcal	1246 kcal			941 kcal	1176 kcal	1109 kcal	
9 (月)	パン クリームシチュー 目玉焼きフライ グリーンサラダ フルーツゼリー(りんご+ぶどう)	ライス 豚肉と厚揚げの四川炒め マカロニサラダ 胡瓜の酢醤油和え 玉子スープ	ライス タンドリーチキン いんげんソテー ブロッコリーとコーンのピーナッツ和え コンソメスープ	スポーツの日	25 (水)	パン ミックススクランブル チキンナゲット さつま芋サラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	中華丼 ハンバーグサラダ いちごのムース マカロニと野菜のスープ	ライス 白身魚のフライ トマトソース 魚卵入り中華ハンネ れんこんの胡太子 彩りクリームスープ	
	826 kcal	919 kcal	882 kcal			827 kcal	1005 kcal	1054 kcal	
10 (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 もやしとわかめの味噌汁	ライス かき玉うどん 小松菜ときのこのガーリック醤油炒め イカの天ぷら	ライス 鶏の唐揚げ ごぼうのマカロニサラダ 青梗菜の梅和え 大根とほうれん草の味噌汁	中間調査発表	26 (木)	ライス 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(いちご+ブルーベリー)	ライス とんかつ いんげんのごま和え フルーツゼリー(ぶどう+りんご) 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 鶏のピリ辛味噌炒め 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	
	816 kcal	844 kcal	913 kcal			1521 kcal	946 kcal	1044 kcal	
11 (水)	パン チキンナゲット オムレツ ピーマンのおかか和え 洋野菜スープ 牛乳	ライス キムチポックンパ 切干とごぼうのマヨほんだれ コンソメスープ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー)	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		27 (金)	パン 牛肉コロッケ ウインナー キャベツとピーマンのソテー コンソメスープ 牛乳	ライス 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 キウイ 玉子スープ	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	
	692 kcal	1366 kcal	876 kcal			836 kcal	880 kcal	1040 kcal	
12 (木)	ライス 鶏そぼろ丼 海菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト(白桃・黄桃)	ライス 鶏と卵のオイスター炒め 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	ライス 白身魚のフライ レモンおろし醤油 ミックスベジソテー かぼちゃのカレー煮 じゃが芋と人参の味噌汁		28 (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	ライス 焼きうどん 春巻 大根のきんぴら キャベツともやしの味噌汁	ライス 豚肉と筍の中華炒め ポテトサラダ ひじきと切干大根のきんぴら 春雨スープ	
	1580 kcal	755 kcal	915 kcal			933 kcal	1026 kcal	1006 kcal	
13 (金)	ナン キーマカレー マカロニサラダ グリーンサラダ 牛乳	ライス メンチカツ キャベツのお浸し 杏仁フルーツ もやしと人参の味噌汁	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		29 (日)	ライス さわらの塩焼き 温泉卵(休売)・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	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	
	736 kcal	955 kcal	1074 kcal			822 kcal	896 kcal	987 kcal	
14 (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	ライス タコライス ごぼうの中華サラダ キウイ チンゲン菜と大根の中華スープ	ライス チーズと大葉の竜田揚げ シュウマイ 春雨サラダ わかめスープ		30 (月)	パン ミートボール スイートエンドウのごま和え グリーンサラダ 巻麺とわかめの味噌汁 牛乳	ライス いかと野菜の塩焼きそば チーズ入り手もち いちごムース もやしとチンゲン菜の中華スープ	ライス チキンのカレー炒め インゲンの胡麻マヨ和え 小松菜と大根の味噌汁	
	790 kcal	1374 kcal	928 kcal			647 kcal	1205 kcal	907 kcal	
15 (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	ライス クリームスパゲッティ フライドポテト コンソメスープ キャベツと人参のスープ	ライス 豚ロース肉の西京みそ焼き 大根の炒め煮 枝豆のツナマヨ和え 根菜汁		31 (火)	ライス 豆腐ハンバーグ 野菜ジュース(温泉卵休売の為) ひじき煮 えのきとわかめの味噌汁	ライス オムライス オニオンリング グリーンサラダ かぼちゃプリン(要変更)	ライス ヒレカツ おくらのお浸し れんこんポテトサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁	
	851 kcal	1045 kcal	962 kcal			828 kcal	1222 kcal	885 kcal	
16 (月)	パン 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	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	ライス ホークソテー 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						
	801 kcal	974 kcal	1022 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。