



Monthly Menu

2023年11月



日付	朝食			昼食			夕食			行事		
	A			A			A					
1 水	パン フライドチキン 野菜のカレシ-炒め スバゲッティサラダ コンソメ野菜スープ 牛乳 895 kcal	ライス 鶏も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	ライス 麻婆豆腐 キャベツの香味あえ ごま団子 玉子スープ 1006 kcal		17 金	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-ニと人参のスープ 牛乳 746 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	ライス ポークチャップ 粉ふき手 香味野菜の青じそ風味 ほうれん草と玉葱のスープ 1058 kcal	 			
2 木	ハヤシライス マカロニサラダ コーンサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 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 902 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		18 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 巻餅とワカメの味噌汁 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 キャベツともやしの味噌汁 1022 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 えのきとわかめの味噌汁 1106 kcal				
3 金	パン 白身魚フライ キャベツのごま和え ポテトサラダ 玉葱と人参のスープ 牛乳 646 kcal	五目ちらし寿司 フロッキーの柚子和え ササミしそ巻きフライ グレープゼリー	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		文化の日	19 日	ライス キャベツと卵の塩炒め コロック フロッキーのゴマ和え 小松菜と大根の味噌汁 953 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 スバゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1043 kcal	ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニョムソースがけ〜 チンゲン菜とワカメのチョレキ風 白滝ときのご炒め キャベツと人参のスープ 973 kcal			
4 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 小松菜と油揚げの味噌汁 840 kcal	ポークカレー 里芋の胡麻マヨネーズ グリーンサラダ イチゴムース 1105 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 1056 kcal		50周年記念式典	20 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 牛乳 868 kcal	ライス カレーピラフ ワカメとしめじの煮浸し オレシ 小松菜と大根のコンソメスープ 1310 kcal	ライス 青梗肉絲 菜の花と春雨の梅和え ショウマイ 白菜と巻餅の味噌汁 877 kcal		中学修学旅行	
5 日	ライス ワインナー 野菜ソテー レンコンと厚揚げの炒め煮 大根とわかめの味噌汁 1039 kcal	牛すき丼 揚げ茄子のナムル たご焼き 青梗菜と玉葱の中華スープ 1108 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 キャベツと巻き巻の味噌汁 1006 kcal		英検第2回2次	21 火	ライス 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し えのきとわかめの味噌汁 735 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(バナナ+ココ) 906 kcal	ライス 和風鶏炒め 連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 1002 kcal		中学修学旅行	
6 月	パン ミックススクランブル 豚肉野菜巻フライ 粉ふき手 ほうれん草と玉葱のスープ 牛乳 884 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 1018 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 1029 kcal			22 水	パン 親子スクランブル さつま芋サラダ キウイ 玉葱とコーンのスープ 牛乳 766 kcal	ライス 鶏の韓国風炒め 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 918 kcal	ライス チーズと大根の電田揚げ 高菜もやし和え 蒸し鶏とフロッキーの胡麻和え 玉葱とじゃが芋の味噌汁 806 kcal		中学修学旅行 中・高満足	
7 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 オレシ ワカメと大根の中華スープ 808 kcal	ライス とんかつ えんどう豆の中華和え ダイスりんご 白菜と巻餅の味噌汁 739 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 キャベツとじゃが芋の味噌汁 868 kcal			23 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) ヤルトル 935 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 ハ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		勤労感謝の日	
8 水	パン チキンナゲット コーンサラダ ピーマンのツナ和え コーンスープ 牛乳 735 kcal	ライス 鶏焼肉 小松菜のおかか和え 焼き餃子 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 1066 kcal	ライス 鶏唐揚げのチリソース レンコンサラダ フロッキーのコンソメ煮 ほうれん草と玉葱のスープ 1242 kcal			24 金	ハン ハムカツ フロッキーの中華和え たまごサラダ わかめスープ 牛乳 777 kcal	ガバオ 枝豆のツナマヨ和え シヨア ほうれん草と玉葱のスープ 927 kcal	ライス チキングリル きのごまソース フライドポテト 海藻のうめ和え スッキ-ニと玉葱のコンソメスープ 1098 kcal			
9 木	焼き鳥丼 ワカメともやしの中華和え グリーンサラダ ヨーグルト(白桃+黄桃) 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(りんご+ぶどう) 959 kcal	ライス 鶏肉の胡麻味噌照り焼き ハンサンスー ピーマンとチャーシューの炒め 竹の子の中華スープ 1042 kcal			25 土	ライス フライドチキン スバゲッティサラダ ピーマンのじゃご和え オレシ コンソメ野菜スープ 817 kcal	豚焼肉丼 スバゲッティサラダ 杏仁フルーツ 玉葱と人参の中華スープ 976 kcal	ライス メンチカツ 小松菜のなめ茸おろし 五目豆 わかめと巻き巻の味噌汁 1021 kcal			
10 金	パン かぼちゃコロック ハムと野菜のソテー 白菜ときこの煮浸し ミックスコンソメスープ 牛乳 669 kcal	野菜キーマカレー スバゲッティサラダ グリーンサラダ シヨア 1002 kcal	ライス 豚肉と玉子の中華炒め イカリングフライ 茹で野菜のゴマ風味 小松菜と大根の味噌汁 1235 kcal			26 日	ライス さわらの塩焼き ひじきと切干大根のきんぴら 春雨サラダ キャベツと豆腐の味噌汁 770 kcal	ライス チキンカツ レンコンサラダ 青菜と白菜のほん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 709 kcal	ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とスッキ-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 997 kcal			
11 土	ライス さばの塩焼き きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え えのきとわかめの味噌汁 866 kcal	ライス 豚焼肉と茄子の味噌炒め 竹の子ともやしのナムル 野菜コロック コンソメジュリアン 986 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 1005 kcal			27 月	ナン キーマカレー マカロニサラダ グリーンサラダ 牛乳 660 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 小松菜と大根の味噌汁 934 kcal			
12 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 873 kcal	ライス キャベツとベーコンのペペロンチーノ ポテトサラダ フルーツゼリー(りんご+ぶどう) わかめスープ 1276 kcal	ライス チーズと大葉の電田揚げ ポテトサラダ 切干大根のゆず胡麻風味 ほうれん草と豆腐の味噌汁 900 kcal			28 火	ライス ビッグ焼売 大豆と枝豆とコーンのサラダ キャベツの塩昆布和え えのきとわかめの味噌汁 651 kcal	ライス 味噌タンメン 春巻 白滝ときこのピリ辛炒め ヨーグルト 1013 kcal	ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース スバゲッティ-サラダ 葉かぼちゃの含め煮 豆腐となめこの味噌汁 996 kcal		期末調査発表	
13 月	パン ベーコンと野菜のソテー マカロニと野菜のハンパンシ-和え オレシ コンソメ野菜スープ 牛乳 824 kcal	ソースかつ丼 コーンとフロッキーのマヨソース オレシ 玉葱と小松菜の味噌汁 923 kcal	ライス 鶏も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 1002 kcal			29 水	パン ベーコンと厚揚げのペッパー炒め オクラのおかか和え オレシ コンソメ野菜スープ 牛乳 672 kcal	カツカレー コーンサラダ ツナの胡麻ボン酢 グレープゼリー 1086 kcal	ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 蒸し鶏入り中華ペネ じゃが芋と人参の味噌汁 966 kcal			
14 火	ライス さわらの照り焼き 小松菜のお浸し はすのきんぴら キャベツと油揚げの味噌汁 790 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 海藻のボン酢和え 豆腐とわかめの味噌汁 960 kcal			30 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) 947 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 834 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 1004 kcal			
15 水	パン チキンナゲット グリーンサラダ ツナマヨポテト 玉葱と人参のスープ 牛乳 719 kcal	ライス かき玉うどん 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 836 kcal	ライス まぐろカツ ハンネナポリタン フロッキーの青煮 コーンスープ 957 kcal			31 金						
16 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 たい焼き(商品確認) 人参とチンゲン菜のスープ 968 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									

※国旗が表示してい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。