



Monthly Menu

2024年1月



日付	朝食			行事	日付	朝食			行事
	A	A	A			A	A	A	
1月	ライス プリの生姜煮 ほうれん草のごま和え 紅白酢和え・あまのり佃煮 お雑煮 おせち 793 kcal	ライス 豚肉と厚揚げの四川炒め ゴボウの中華サラダ 胡瓜の酢醤油和え わかめスープ 928 kcal	ライス タンダーチキン いんげんソテー イカとブロッコリーのペペロンチーノ風 コーンスープ 866 kcal		17日	パン チキンナゲット ミックスベジソテー さつま芋サラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳 759 kcal	中華丼 ハンバーグサラダ ごま団子 マカロニと野菜のスープ 952 kcal	ライス 白身魚のフライ トマトソース ベーコンとほうれん草のパンネ れんこんの明太子和え 彩りクリームスープ 1028 kcal	美力テスト
2日	ライス 鶏団子の南蛮風 キャベツの塩昆布和え 切干大根 もやしとわかめの味噌汁 ふりかけ(かつお) 832 kcal	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 とりの天ぷら 815 kcal	ライス 鶏の唐揚げ ごぼうと人参のうま塩だれ 青梗菜の梅和え 大根とほうれん草の味噌汁 895 kcal		18日	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) 1513 kcal	ライス とんかつ いんげんのごま和え さっぱり海藻サラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 864 kcal	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 963 kcal	
3日	ライス 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 ふりかけ(さけ) 822 kcal	キムチポックンパ 切干とごぼうのマヨぼんだれ コーンフライ 1005 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 876 kcal		19日	パン 牛肉コロッケ ワインナー 三色ピーマンのソテー コンソメスープ 牛乳 834 kcal	ラタトゥイユ ハンバーグ丼 キャベツともやしのレモンサラダ 黄桃缶 玉子スープ 865 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	高校一般入試
4日	鶏そぼろ丼 海藻サラダ コーンサラダ 野菜ジュース 1033 kcal	ライス 鶏ときのこのオイスター炒め チンゲン菜とツナの胡麻ポン酢 大根のそぼろ煮 玉葱と油揚げの味噌汁 593 kcal	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 かぼちゃの煮物 じゃが芋と人参の味噌汁 917 kcal		20日	ライス 照焼き肉団子 ごぼう胡麻サラダ 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 935 kcal	ライス 焼きうどん 菜の花のお浸し オレシジ キャベツともやしの味噌汁 908 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 青梗菜とコーンのスープ 998 kcal	
5日	ライス キーマカレー マカロニサラダ グリーンサラダ 914 kcal	豚焼き肉丼 キャベツのお浸し 杏仁フルーツ もやしと人参の味噌汁 951 kcal	ライス メンチカツ 茄子のトマト煮 マヨポテト コンソメ野菜スープ 866 kcal		21日	ライス さわらの塩焼き 温泉卵(休売)・納豆 もやしと青梗菜のおかか和え キャベツとニンジン味噌汁 756 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 コーンスープ 896 kcal	ライス 鶏肉の甘酢炒め かぼちゃの中華煮 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 976 kcal	
6日	ライス さわらの塩焼き・納豆 三色煮浸し ごぼうサラダ えのきとわかめの味噌汁 856 kcal	タコライス マカロニサラダ みかん缶 チンゲン菜と大根の中華スープ 796 kcal	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 923 kcal		22日	パン ミートボール いかと野菜のマリネ 三色ピーマンのマリネ グリーンサラダ ミックスベジスープ 牛乳 627 kcal	ライス いかと野菜の塩焼きそば チーズ入り手もち いんげんときのこのお浸し もやしとチンゲン菜の中華スープ 1143 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 小松菜と大根の味噌汁 1122 kcal	
7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 だし巻き卵 じゃがいもと玉葱の味噌汁 857 kcal	ライス クリームパゲッティ フライドポテト コーンサラダ キャベツと人参のスープ 1045 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 967 kcal		23日	ライス 豆腐ハンバーグ もやしの和え物 ひじき煮 えのきとわかめの味噌汁 783 kcal	オムライス オニオンリング グリーンサラダ 851 kcal	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 886 kcal	
8日	ライス ベーコンと野菜のソテー エンドウのチーズ風味 スパゲッティサラダ 玉葱と人参のスープ 942 kcal	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		24日	パン フライドチキン 野菜のカレー炒め スパゲッティサラダ コンソメ野菜スープ 牛乳 897 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 1039 kcal	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 1003 kcal	
9日	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 ふりかけ(かつお) 855 kcal	ブルコギ丼 白菜のおひたし ピーマン肉詰めフライ ほうれん草と玉葱のスープ 989 kcal	ライス BBQチキン チャーマンポテト インゲンのごまマヨ 豆腐とわかめの味噌汁 1090 kcal	始業式	25日	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) 924 kcal	ライス 南蛮風から揚げ 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 897 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	
10日	パン 野菜コロッケ 玉子サラダ チップスサラダ コーンスープ 牛乳 630 kcal	ライス ポークデミシチュー キャベツのマスタードマリネ マカロニサラダ パイン缶 1168 kcal	ライス チキンカツ おくらと白滝のお浸し マカロニサラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 930 kcal		26日	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	野菜旨辛味噌ラーメン ブロッコリーの柚子和え ピーマン肉詰めフライ 797 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 952 kcal	
11日	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 863 kcal	ライス カレーうどん 白身魚のフライ オレシジ 997 kcal	ライス 回鍋肉 春雨の中華和え 大根キムチ わかめスープ 907 kcal	高校推薦入試	27日	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 鱈の味噌煮 竹の子の土佐煮 青菜と白滝のおひたし 根菜汁 1056 kcal	
12日	パン フライドチキン キャベツのごま和え マカロニサラダ 洋野菜スープ 牛乳 756 kcal	ライス グリーンライス グリーンサラダ ツナマヨポテト 943 kcal	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 巻き鮓となめこの味噌汁 899 kcal	美力テスト	28日	ライス ポークウインナー 野菜ソテー レンコンマヨ 大根とわかめの味噌汁 1061 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 鶏もものレモンベックパグリル インゲンの韓国風炒め もやしとひじきのナムル キャベツと巻き鮓の味噌汁 921 kcal	開校記念日
13日	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 896 kcal	ライス 鶏の唐揚げ タルタルソース たい焼き 海藻のほん酢和え キャベツと人参のスープ 837 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 レンコンサラダ ほうれん草と玉葱のスープ 1019 kcal	オープンキャンパス	29日	パン ハンバーグ 温野菜サラダ 粉心き芋 ほうれん草と玉葱のスープ 牛乳 679 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 胡麻マヨいんげん 豆腐とワカメの味噌汁 971 kcal	開校記念行事
14日	ライス 鶏と竹の子の炒め ポテトと鮭のホクホク和え ピリ辛ごぼう キャベツともやしの味噌汁 874 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 802 kcal	ライス 豚肉の五目炒め キャベツと人参の和え物 ひじきと小松菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁 813 kcal	オープンキャンパス 大学共通テスト	30日	ライス ひき肉と厚揚げの味噌炒め キャベツともやしの和え物 オレシジ ワカメと大根の中華スープ 804 kcal	ライス とんかつ えんどう豆の中華和え みかん缶 白菜ともやしの味噌汁 680 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 なめ首オクラ キャベツとじゃが芋の味噌汁 868 kcal	
15日	パン ソーセージのクリームシチュー オムレツ コーンサラダ 野菜ジュース 716 kcal	ライス 肉じゃが かぼちゃの煮物 白菜の塩昆布和え もやしとわかめの味噌汁 966 kcal	ライス 鱈の照り焼き ほうれん草のおかか和え 大根のそぼろ煮 白菜と巻鮓の味噌汁 952 kcal		31日	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 鶏唐揚げ 小松菜のナムル ブロッコリーのコンソメ煮 チンゲン菜と大根の生姜スープ 1054 kcal	ライス 鶏唐揚げのチリソース レンコンサラダ ブロッコリーのコンソメ煮 ほうれん草と玉葱のスープ 1237 kcal	
16日	ライス 肉野菜炒め 菜の花のじゃこ和え えのきとわかめの味噌汁 789 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 1176 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						

※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。