



日付	朝食			昼食			夕食			行事
	A			A			A			
1 木	焼き鳥丼 スパゲティサラダ グリーンサラダ ヨーグルト	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	ライス 鶏肉の胡麻味噌照り焼き ハンパンスー ヒーマンとチャーシューの炒め 竹の子の中華スープ	高校卒業式	17 土	ライス フライドチキン ヒーマンのじゃこ和え オレンジ コンソメ野菜スープ	豚焼肉丼 スパゲティサラダ 杏にフルーツ 玉葱と人参の中華スープ	ライス メンチカツ 小松菜のなめ茸おろし 五目豆 わかめと巻きたまごの味噌汁	中学入試	
2 金	パン かぼちゃコロッケ ハムと野菜のソテー 白菜のはちみつマスタードサラダ ミックスコンソメスープ 牛乳	野菜キーマカレー カラーヒーマンのマリネ グリーンサラダ ジョア	ライス 豚肉の南蛮炒め 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		18 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	ライス チキンカツのピリ辛香味だれ 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	ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とほうれん草のソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ	英検第3回2次	
3 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	恵方巻 福豆 けんちん汁	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		19 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	ライス 韓国風ピリ辛うどん 春雨サラダ プリン	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		
4 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	ライス キャベツとベーコンのペペロンチーノ ブロッコリーのイタリアンサラダ フルーツゼリー 玉葱と人参のスープ	ライス チーズと大葉の竜田揚げ 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		20 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	ライス 味噌タンメン れんこんはさみ揚げ 白滝ときのこのピリ辛炒め ヨーグルト	ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース スパゲティサラダ 菜かぼちゃのきんぴら 豆腐となめこの味噌汁		
5 月	パン ベーコンと野菜のソテー マカロニのパンパンジー和え コンソメジュリアン 牛乳	ソースかつ丼 コーンとブロッコリーのマヨソース オレンジ 玉葱と小松菜の味噌汁	ライス 鶏もも肉の味噌焼き お豆といんげんの甘辛絡め もやしの塩昆布和え 根菜汁	高校研修旅行	21 水	パン ベーコンとブロッコリーのソテー 人参のチーズサラダ オレンジ コンソメ野菜スープ 牛乳	ライス ビーフカレー コーンサラダ もやしの胡麻ポン酢 フルーツゼリー	ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁		
6 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	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	ライス 牛南蛮焼き かぼちゃサラダ 海菜のボン酢和え 豆腐と白菜の味噌汁	高校研修旅行	22 木	牛すき丼 蒸し鶏ともやしのナムル グリーンサラダ ヨーグルト	ライス 和風ソース ハンバーグ 青梗菜のおかか和え フライドポテト わかめスープ	ライス 豚ロース肉の照り焼き 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		
7 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	ライス かき玉うどん れんこんの狭み天ぷら ほうれん草のおひたし グレープゼリー	ライス まぐろカツ ハンネポロタン ブロッコリーのマリネ コーンスープ	高校研修旅行	23 金	パン フライドチキン 海菜サラダ 温泉卵(休売)ポテトサラダ ミネストローネ 牛乳	ライス 麻婆春雨 菜の花のお浸し チーズ入り手もち 玉葱と人参の中華スープ	ライス スパイシージャンチキン いんげんのゴマ塩和え キャロットラペ 白菜とお麩の味噌汁	天皇誕生日	
8 木	チキンカレー マカロニサラダ コーンサラダ 野菜ジュース	ライス 鶏の照り焼き えんどう豆の中華和え たい焼き 人参とチンゲン菜のスープ	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	高校研修旅行	24 土	ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 白菜とツナの柚子風味 オクラの梅おかか和え 小松菜と油揚げの味噌汁	ライス 鶏唐揚げの豆板醤ソースがけ ポテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ	中学後期入試	
9 金	パン ハンバーグ ほうれん草とペンネのソテー フライドポテト ズッキーニと人参のスープ 牛乳	ブルコギ丼 チヂミ チョレギサラダ 韓国風味噌汁(デンジャンチゲ)	ライス 豚肉の中華炒め 粉ふき芋 香味野菜の青じそ風味 水餃子の中華スープ	高校研修旅行	25 日	ライス アジの塩焼き 納豆 切干大根 じゃがいもともやしの味噌汁	ライス カルボナーラ コロッケ みかんゼリー 洋野菜スープ	ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ		
10 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・のり佃煮 巻きたまごの味噌汁	ライス 豚肉の生姜焼き オニオンリング もやしとハムの中巻炒め キャベツともやしの味噌汁	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		26 月	パン きのこスクランブルエッグ ベーコンとヒーマンのソテー バナナ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ	ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え お麩となめこの味噌汁		
11 日	ライス キャベツと卵の塩炒め コロッケ ブロッコリーのゴマ和え 小松菜と大根の味噌汁	ライス メンチカツ 胡麻ソース ほうれん草のおかか和え スパゲティサラダ 白滝ときのご炒め キャベツと人参のスープ	ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニョムソースがけ〜 チンゲン菜とわかめのサラダ 海菜のさっぱりサラダ キャベツと人参のスープ	建国記念の日	27 火	ライス 肉野菜炒め 一口つくね 納豆 小松菜ともやしの味噌汁	ライス とんこつラーメン 焼き餃子 海菜のさっぱりサラダ ヨーグルト	ライス ハンバーグ トマトソース フライドポテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ	学年末考査発表	
12 月	パン クリームシチュー オムレツ グリーンサラダ 野菜ジュース	カレーピラフ ワカメとキノコのさっぱりサラダ オレンジ 小松菜と大根のコンソメスープ	ライス 青梗肉絲 菜の花と春雨の梅和え ショウマイ 白菜と巻きたまごの味噌汁		28 水	パン チキンナゲット 温泉野菜サラダ ヒーマンのツナ和え コーンスープ 牛乳	ライス チーズと大葉の竜田揚げ ごぼうとひじきのサラダ 菜の花のお浸し わかめスープ	ライス 豚肉のオイスター炒め おくらのおかか和え 蒸し鶏のパンパンジーソース じゃが芋と人参の味噌汁		
13 火	ライス 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し きんぴらごぼう えのきとわかめの味噌汁	ライス ワンタン麺 チキンナゲット キャベツの塩昆布和え ヨーグルト(ナタデココ)	ライス 和風鶏炒め レンコンマヨ いんげんの豆板醤和え 小松菜ともやしの味噌汁		29 木	ハヤシライス ポテトサラダ コーンサラダ 野菜ジュース	ライス けんちんうどん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え フルーツゼリー	ライス 鶏チャーシュー 白滝ときこのピリ辛炒め 厚揚げと野菜の煮物 玉子スープ		
14 水	パン 親子スクランブル さつま芋サラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	ライス ハンバーグ ペンネと三色ヒーマンのペペロンチーノ ショコラカップケーキ 洋野菜スープ	ライス チーズと大葉の竜田揚げ 高菜もやし和え 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え 玉葱とじゃが芋の味噌汁		30 金					
15 木	ポークカレー マカロニサラダ グリーンサラダ ヤクルト	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	ライス まぐろカツ 焼売 白菜としめじのお浸し チンゲン菜と大根の中華スープ		31 土					
16 金	パン ハムカツ ブロッコリーの中巻和え たまごサラダ わかめスープ 牛乳	ガバオ 枝豆のツナマヨ和え ジョア ほうれん草と玉葱のスープ	ライス チキングリル きのごまソース フライドポテト 海菜のうめ和え ズッキーニと玉葱のコンソメスープ							

※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たうえで食事を提供しています。