

日付	朝食			行事	日付	朝食			行事
	A	A	A			A	A	A	
1 金	パン 牛肉コロッケ ほうれん草とベーコンのソテー オレンジ ミックスベジコンソメスープ 牛乳 802 kcal	ちらし寿司 華イカとブロッコリーのペペロン風 桃の花ゼリー てまり麩のお吸い物 752 kcal	ライス ポークグリル パーベキューソース オニオンリング 枝豆コンマヨ 玉葱と人参のコンソメスープ 1157 kcal		17 日	ライス 鶏の塩焼き ひじきと切干大根のきんぴら ほうれん草のおかか和え キャベツともやしの味噌汁 678 kcal	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 洋野菜スープ 1033 kcal	ライス 鶏の唐揚げ ポテトサラダ パンネアラビアータ コンソメ野菜スープ 974 kcal	TOEIC
2 土	ライス ミートボール ハムと野菜のコンソメソテー ほうれん草のお浸し チンゲン菜とえのきの味噌汁 781 kcal	ライス チキンのきのこクリームソース グリーンサラダ コーンとポテトのピーナツ和え マカロニのコンソメスープ 898 kcal	ライス 油淋鶏風味ダレ シュウマイ 玉葱と春雨のピリ辛和え わかめスープ 957 kcal		18 月	パン ミートボール ビーマンのソテー マカロニサラダ わかめスープ 牛乳 722 kcal	オムライス もやしとハムの中巻風 オニオンサラダ キャベツと人参の中華スープ 662 kcal	ライス 鶏肉と野菜のうま煮 ワカメと白菜のしそ和え メンチカツ 大根と小松菜の味噌汁 1129 kcal	集中授業 寮替え (PM)
3 日	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ キャベツとツナのうま塩サラダ フライドポテト 油揚げと玉葱の味噌汁 888 kcal	ライス 茄子のトマトソースパスタ 白身魚フライ 愛玉子(オウゴンウチイ) コーンスープ 987 kcal	ライス 鶏肉のうま辛味噌炒め ひじきと大豆の煮物 きのこ炒め ほうれん草と大根の中華スープ 924 kcal	ジョイントコンサート リハーサル	19 火	ライス 豆腐ハンバーグ 野菜ジュース エンドウ豆のマヨ和え 油揚げとえのきの味噌汁 950 kcal	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 958 kcal	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 956 kcal	集中授業 寮替え (PM)
4 月	パン フライドチキン チップスサラダ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 牛乳 771 kcal	ライス 豚肉と根菜の甘辛きんぴら もずく酢 菜の花のお浸し 玉葱と油揚げの味噌汁 943 kcal	ライス チキンカレー ヨーグルト 野菜ジュース 924 kcal	ジョイントコンサート 18:00~	20 水	パン フライドチキン ヨーグルト ミックスベジソテー コーンスープ 牛乳 738 kcal	鶏肉きんぴら丼 レンコンのはさみ揚げ チンゲン菜としめじの中華和え 白菜のピリ辛スープ 984 kcal	ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 和風ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁 890 kcal	秋分の日 高校チャレンジ入試
5 火	ライス ハンバーグ 小松菜のごま和え はすのきんぴら キャベツと油揚げの味噌汁 844 kcal	ライス ちゃんぽん 焼売 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 1010 kcal	ライス 鶏の唐揚げ 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 1157 kcal	学年末考査発表	21 木	ねぎ塩豚丼 グリーンサラダ バナナ 野菜ジュース 923 kcal	ライス ポーク焼肉の胡麻だれ おくらのお浸し スパゲッティサラダ なめこと豆腐の味噌汁 1039 kcal	ライス スパイシーケイジャンチキン 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 1060 kcal	集中授業 寮替え (PM)
6 水	パン ベーコンと野菜のソテー 玉子サラダ 洋野菜スープ 牛乳 811 kcal	ライス チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) オクラの塩昆布和え 人参と玉子の炒め 小松菜と大根のスープ 936 kcal	ライス タンドリーチキン パンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 882 kcal		22 金	パン ミートオムレツ ワインナー 野菜のソテー ミネストローネ 牛乳 714 kcal	ライス ハンバーグ デミグラスソース フライドポテト ヨーグルト 洋野菜スープ 964 kcal	チキンカレー コーンサラダ ツナの胡麻ポン酢 898 kcal	中学卒業式 終業式
7 木	豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルトトリー 847 kcal	ライス イカと野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナツ和え たいやき わかめスープ 834 kcal	ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の煮物 白菜と玉葱の味噌汁 915 kcal		23 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 776 kcal	ライス 回鍋肉 焼売 蒸し鶏の梅和え チンゲン菜と大根の中華スープ 973 kcal	ライス いか天ぷら 和風ソース きのこのペンネ 切干大根の中華和え ほうれん草と玉葱のスープ 945 kcal	
8 金	パン チキンカツ 茹で野菜のサラダ ほうれん草とマカロニソテー ズッキーニと人参のスープ 牛乳 684 kcal	ライス ポークカレー ビーンズサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト 960 kcal	ライス 鶏の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁 978 kcal		24 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 837 kcal	ライス ササミしそ巻きフライ ズッキーニと玉葱のソテー ブロッコリーとコーンのマヨソース ポテトと人参のスープ 952 kcal	ライス 卵と野菜のビーフン炒め 野菜コロッケ 海藻のさっぱり和え 小松菜とお麩の味噌汁 1246 kcal	
9 土	ライス 照焼肉団子 小松菜とコーンの炒め 粉ひき手 玉葱と油揚げの味噌汁 892 kcal	ライス 鶏の唐揚げ 明太マヨソース ベーコンとビーマンのソテー 黄桃ダイス 豆腐とわかめの味噌汁 1052 kcal	ライス クリームシチュー ツナとエンドウ豆のサラダ 白菜といかの酢味噌がけ 洋野菜スープ 936 kcal		25 月	ライス クリームシチュー グリーンサラダ スパゲッティサラダ 野菜ジュース 985 kcal	ライス 豚肉と厚揚げの四川炒め 人参のナムル 胡瓜の酢醤油和え わかめスープ 918 kcal	ライス タンドリーチキン フライドポテト イカとブロッコリーのペペロンチーノ風 コーンスープ 953 kcal	
10 日	ライス ポークウィンナー 彩野菜ソテー ごぼうサラダ わかめと大根の味噌汁 938 kcal	ライス 味噌とんかつ チキンのチリソース 韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え 根菜汁 934 kcal	ライス チキンのチリソース 海藻の中華サラダ ごま団子 玉葱と人参のスープ 1035 kcal		26 火	ライス ミートボール カレーソース キャベツのマリネ ポテトサラダ もやしとわかめの味噌汁 858 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	
11 月	パン クリームシチュー 野菜コロッケ グリーンサラダ 野菜ジュース 730 kcal	ライス 鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁 1072 kcal	ライス ハンバーグ ジンジャーソース コーンサラダ フライドポテト ほうれん草と人参のスープ 923 kcal		27 水	ライス チキンナゲット オムレツ ビーマンのおかか和え 洋野菜スープ 812 kcal	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	
12 火	ライス 厚揚げの五目野菜炒め ビーマンのごま和え えのきとわかめの味噌汁 766 kcal	ライス 豚バラ塩ラーメン 焼き餃子 もやしとハムの豆板醤和え ヨーグルト 1050 kcal	ライス 豚肉の甘酢炒め 春雨と胡瓜の中華和え物 大根のそぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal	学年末考査	28 木	ライス 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	新入通学生登校日
13 水	パン ブロッコリーと卵のソテー ミートソーススパゲッティ さつま芋サラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳 739 kcal	ライス チーズと大葉の竜田揚げ焼き 菜の花とコーンの炒め物 海藻のわび和え おつゆ麩とほうれん草の味噌汁 374 kcal	ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース わかめスープ 854 kcal	学年末考査	29 金	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	豚焼肉丼 マカロニサラダ 杏仁フルーツ もやしと人参の味噌汁 994 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 1065 kcal	
14 木	チキンカレー マカロニサラダ オニオンサラダ ヨーグルト 910 kcal	ライス 鶏肉の和風野菜炒め 白身魚フライ 白菜の磯香和え フルーツゼリー 846 kcal	ライス 鶏肉の和風野菜炒め 青梗菜のごま和え たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1048 kcal	学年末考査	30 土	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	
15 金	パン 牛肉コロッケ えんどう豆の中華和え バナナ ミックスベジスープ 牛乳 795 kcal	和風マーボ豆腐丼 キャベツともやしのナムル ほうれん草のしらすポン酢 わかめと玉葱の中華スープ 905 kcal	ライス 蒸し鶏の胡麻ソースかけ 白菜とハムの炒め いんげんのおかか和え チンゲン菜と人参の中華スープ 1027 kcal	学年末考査	31 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 クリームスパゲッティ 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 豚コ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 943 kcal	
16 土	ライス 照り焼きつくね オクラのごま和え 出汁巻き玉子 じゃが芋とわかめの味噌汁 881 kcal	鶏そぼろ炒飯 焼売 蒸し鶏と胡瓜の中華和え チンゲン菜と大根の中華スープ 878 kcal	ライス 豚肉の南蛮焼き 小松菜としめじの柚子風味 五目豆 白菜と巻き麩の味噌汁 997 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。