

	月	火	水	木	金	土 1	日 2
朝 昼 夕						ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 はんぺん煮
						ご飯 冷やし中華 サラダ 牛乳	カレーチャーハン チキンサラダ 中華スープ 牛乳
						ご飯 里芋のそぼろ煮 ちくわの磯辺揚げ 漬け物 味噌汁	ご飯 チャンプルー スパサラダ みかん ワカメスープ
	3	4	5	6	7	8	9
朝 昼 夕	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ベーコンスクランブル	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮
	ご飯 豚肉のしょうが焼き 五目きんぴら 味噌汁 梅肉和え	ご飯 魚のクリームソース イタリアンサラダ コンソメスープ	ハヤシライス ぱりぱりサラダ 牛乳 ポツキンアイス	ご飯 ジャージャー麺 大根サラダ 牛乳	キムタクご飯 あじのフライ サラダ かきたま汁 牛乳	ご飯 ツナおろしスパ サラダ 牛乳	厚揚げ卵丼 サラダ かまぼこ吸い物 牛乳
	ご飯 春巻き 切干の中華和え 一口ゼリー エスニックスープ	ガパオライス サラダ 中華スープ	ご飯 鶏のから揚げ ひじきの煮物 漬け物 味噌汁	七夕 X=ユ おたけしにネ	ご飯 マカロニグラタン サラダ ミネストローネスープ	カレーライス まめまめサラダ	ご飯 ぎょうざの中華あん 春雨サラダ 漬け物 ワカメスープ
	10	11	12	13	14	15	16
朝 昼 夕	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ほうれん草の卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き	
	ご飯 かれのから揚げ 高野豆腐の煮物 一口ゼリー 玉葱と人参の吸い物	ご飯 サラダうどん お吸い物	ご飯 塩マーボー 海藻サラダ 牛乳 ポツキンアイス	夏入りカレー ヨーグルト和え 牛乳	ご飯 きのこの和風スパ サラダ 牛乳	ご飯 冷しラーメン サラダ 牛乳	
	ピピンバ 大根サラダ 卵スープ	ご飯 ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 きすフライ ハッシュドポテト もやしの和え物 味噌汁 枝豆	ご飯 しゅうまい チャプチェ 一口ゼリー 卵スープ	オムライス サラダ コンソメスープ		

\*朝食には、パン、牛乳、昼食には牛乳が必ずつきます。  
\*材料の都合により、献立が変更することがあります。

蒸し暑い日が続く毎日ですが、平日の食堂はいつも大盛況です。  
4月から変わらず、喫食率の高い日が続いています。  
成長期の大切な3年間の食生活をお預かりさせて頂いていますので、より多くの皆さんが食堂を利用してくれるのが一番嬉しいことです。

栄養バランスの良いメニューはもちろんですが、その中に、季節感と、ワクワクお楽しみ感とたくさんの愛を込めて、生徒の皆さんをお迎えしています。

