

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝	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 ウインナー	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 たこ焼き	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 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮
昼	タコライス まめまめサラダ 牛乳	ご飯 煮魚 ブロッコリーのサラダ 豚汁 一口ゼリー	ご飯 ジャージャー種 とうふサラダ 牛乳	ご飯 水餃子 大根サラダ 牛乳	ハヤシライス サラダ 牛乳	ご飯 冷やし豚玉うどん サラダ 牛乳	厚揚げ卵丼 味噌汁 サラダ 牛乳
夕	ご飯 塩マーボー 海藻サラダ	かに玉丼 サラダ ワカメスープ	ご飯 つけのハンバーグ イタリアンサラダ コンソメスープ 枝豆	★ 七夕 ★ ★ ★ おたのみしにね	ご飯 タットリタン キャベツと豚肉中華 枝豆 卵スープ	ご飯 カレーグラタン かぼちゃサラダ クリームスープ	ご飯 ポークビーンズ ぱりぱりサラダ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	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 ほうれん草の卵とじ	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 ミートボール	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 目玉焼き
昼	ハントんライス サラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 しゅうまい チャプチェ キムチあえ 中華スープ	ご飯 ツナおろしスパ エッグサラダ 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろあん 春雨サラダ あすか汁 一口ゼリー	夏入りカレー ヨーグルト和え 牛乳	ご飯 冷しラーメン サラダ 牛乳	キムチチャーハン ワカメスープ サラダ 牛乳
夕	ご飯 サラダチキン ひじきの煮物 玉葱と人参の吸い物	五日鶏飯 鯖の照り焼き マカロニサラダ ふとわかめの味噌汁	ルーローファン サラダ きくらげのスープ	ご飯 鶏のから揚げ ひじきの煮物 ゆかり和え 味噌汁	ご飯 スパニッシュオムレツ イタリアンサラダ 枝豆 クリームスープ	ご飯 豚肉と厚揚げの炒 春雨サラダ ふとわかめの吸い物 おおか和え	ご飯 ちくわの磯辺揚げ コロッケ 漬け物 根菜の煮物 味噌汁
	15	16	17	18	19	20	21
朝	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 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮	
昼	ご飯 春巻き 卵スープ キャベツ和え物 パイナップル	三色丼 具たくさん味噌汁 冷やっこ 牛乳	ご飯 サラダうどん ポテトサラダ 牛乳	豚玉丼 味噌汁 サラダ 牛乳	ご飯 きのこの和風スパ サラダ 牛乳	オムライス サラダ コンソメスープ 牛乳	
夕	ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 のっぺい汁 枝豆	ご飯 豚カツ ほうれん草和え のっぺい汁	シーフードカレー ぱりぱりサラダ	ご飯 麻婆春雨 しゅうまい サラダ ワカメスープ	ご飯 ミックスフライ 根菜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 揚げぎょうざ キャベツとカニのサラダ ナムル ワカメスープ	

*朝食、昼食には牛乳が必ずつきます。朝食には週3日パンがつきます
*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こと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。

