10月分献立

※ 仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承下さいませ。

日付		朝食	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
1	土	ご飯(さけ) 鶏の照焼き 丸天煮 ｺｰﾝ春雨ｻﾗﾀﾞ 小松菜の和え物 味噌汁(白菜･ｴﾉｷ) 921kcal	ご飯 照焼きﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾐｯｸｽ野菜 ｲｶﾘﾝｸﾞ ｽｰﾌﾟ(玉葱･ﾆﾗ) 971kcal	ｽｰﾌﾟ炒飯 ﾐｯｸｽ野菜 ｲｶﾘﾝｸﾞ 751kcal	ご飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ 蒸し鶏とｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･葱) 牛乳 1247kcal	ご飯 豚肉の山椒炒め ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ 蒸し鶏とｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･葱) 牛乳 977kcal	国体(～10/11)
2	日	ご飯(おかか) 鮭の塩焼き 刻昆布の炒め物 ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ うぐいす豆 味噌汁(大根･揚) 851kcal	ご飯 ﾒﾝﾁｶﾂ(ｿｰｽ) ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ草･ｴﾉｷ) 941kcal	鮭ご飯 ｽﾀﾐﾅにんにくﾗｰﾒﾝ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 891kcal	ご飯 ﾆﾝﾆｸ芽のﾁﾘｿｰｽ炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ﾓﾔｼ) 牛乳 1184kcal	ご飯 ごま味噌炒め肉豆腐 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ﾓﾔｼ) 牛乳 1152kcal	
3	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ)　牛乳 ｵﾑﾚﾂ 焼きそば ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(ｺｰﾙｽﾛｰ) ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ｺｰﾝ) 992kcal	ご飯 鮭のﾏﾖ焼き ｺｰﾙｽﾛｰ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｷｸﾗｹﾞ) 1000kcal	ﾋﾟﾘ辛炒飯 ｺｰﾙｽﾛｰ ﾊﾑｶﾂ ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｷｸﾗｹﾞ) 739kcal	ご飯 鯖竜田の野菜あんかけ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 菜の花の和え物 味噌汁(白菜･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 841kcal	ご飯 牛肉の焼肉風炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 菜の花の和え物 味噌汁(白菜･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 841kcal	
4	火	ご飯(味付のり) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 笹がき牛蒡の甘辛漬 ちぎり揚げ 白和え 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･人参) 893kcal	ご飯 のびﾁｰﾒﾝﾁ&春巻き ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 味噌汁(厚揚･葱) 1031kcal	豆わかめご飯 ｶﾚｰうどん ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 1013kcal	ご飯 揚鶏の香味ｿｰｽ ﾐｯｸｽ野菜 小松菜の和え物 ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･筍) 牛乳 1045kcal	ご飯 豚肉の甘辛煮 ﾐｯｸｽ野菜 小松菜の和え物 ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･筍) 牛乳 947kcal	
5	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ)　牛乳 目玉焼き ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(中華ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･ﾍﾞｰｺﾝ) 804kcal	ご飯 鶏肉のｶﾞｰﾘｯｸﾍﾟｯﾊﾟｰ焼き ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 962kcal	豚ｷﾑﾁﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ丼 ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 949kcal	ご飯 ﾁｷﾝｶﾂ(味噌ﾀﾞﾚ) ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(ﾜｶﾒ･揚) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1070kcal	ｼｭﾘﾝﾌﾟｶﾚｰ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(ﾜｶﾒ･揚) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 869kcal	おかわりﾃﾞｰ
6	木	ご飯(たらこ) ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 切干大根 ﾎｳﾚﾝ草ｵﾑﾚﾂ ﾅﾑﾙ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･ｴﾉｷ) 862kcal	ご飯 さんまの塩焼き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(大根･ﾆﾗ) 1075kcal	ひじきご飯 野菜いっぱい塩ﾗｰﾒﾝ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 1007kcal	ご飯 ﾁｷﾝ南蛮 ｺｰﾙｽﾛｰ 青梗菜の辛子和え ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･葱) 牛乳 988kcal	ご飯 ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ ｺｰﾙｽﾛｰ 青梗菜の辛子和え ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･葱) 牛乳 830kcal	留学生入学式
7	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(苺ｼﾞｬﾑ)　牛乳 ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ ｷｬﾍﾞﾂと卵ｿﾃｰ 春雨中華ｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(和風) ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺﾞﾏ) 867kcal	ご飯 油淋鶏 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 味噌汁(玉葱･人参) 🇨🇳 938kcal	ﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾐﾝﾁｶﾂ 味噌汁(玉葱･人参) 754kcal	ご飯 鯖の味噌煮 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾆ野菜ｺﾛｯｹ ｽｰﾌﾟ(卵･ｷｸﾗｹﾞ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 970kcal	ご飯 ﾆﾗ豚炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾆ野菜ｺﾛｯｹ ｽｰﾌﾟ(卵･ｷｸﾗｹﾞ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 912kcal	
8	土	ご飯(かつお) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 金平牛蒡 ｼｭｰﾏｲ 生酢 味噌汁(豆腐･人参) 878kcal	ご飯 ﾌﾟﾙｺｷﾞ風 ﾐｯｸｽ野菜 杏仁ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ草･ﾍﾞｰｺﾝ) 🇰🇷 810kcal	ｶﾂ丼(卵とじ) ﾐｯｸｽ野菜 杏仁ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ草･ﾍﾞｰｺﾝ) 926kcal	ご飯 ﾋﾞｰﾌｶﾂ(ｷﾉｺｿｰｽ) ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ 大学芋 味噌汁(大根･揚) 牛乳 1180kcal	ご飯 麻婆豆腐 ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ 大学芋 味噌汁(大根･揚) 牛乳 1102kcal	
9	日	ご飯(たまご) ﾁｷﾝ西京焼き 高野の卵とじ ﾌｨｯｼｭｿｰｾｰｼﾞﾌﾗｲ 白菜の和え物 味噌汁(人参･玉葱) 867kcal	ご飯 豚の唐揚げ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 味噌汁(白菜･麩) 985kcal	ﾁｷﾝﾋﾟﾗﾌ 薩摩芋ｸﾘｰﾑｿｰｽ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 味噌汁(白菜･麩) 787kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾃﾞﾐｿｰｽ) ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 春雨のﾏﾖ和え ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･葱) 牛乳 937kcal	ご飯 鶏肉と卵のさっぱり炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 春雨のﾏﾖ和え ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･葱) 牛乳 786kcal	英検1次試験
10	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ)　牛乳 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ ｿｰｾｰｼﾞと野菜ｿﾃｰ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(青じそ) ｽｰﾌﾟ(筍･ｺｰﾝ) 883kcal	ご飯 ﾈｷﾞ塩豚ｶﾂ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾐﾙｸ寒天 ｽｰﾌﾟ(玉葱･ﾜｶﾒ) 833kcal	わかめご飯 醤油ﾗｰﾒﾝ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾐﾙｸ寒天 780kcal	ご飯 鶏の照り煮 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾎｳﾚﾝ草の和え物 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1021kcal	ご飯 牛肉とﾓﾔｼのﾋﾟﾘ辛炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾎｳﾚﾝ草の和え物 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 881kcal	体育の日
11	火	ご飯(のり佃煮) 鰤の照焼き 金平牛蒡 厚焼卵 ｲﾝｹﾞﾝの和え物 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･玉葱) 874kcal	ご飯 手作りかき揚げ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(卵･ﾆﾗ) 745kcal	ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(卵･ﾆﾗ) 1001kcal	ご飯 鰤の照焼き ﾐｯｸｽ野菜 ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ ｽｰﾌﾟ(筍･ｷｸﾗｹﾞ) 牛乳 1131kcal	ご飯 肉じゃが ﾐｯｸｽ野菜 ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ ｽｰﾌﾟ(筍･ｷｸﾗｹﾞ) 牛乳 899kcal	中間ﾃｽﾄ発表
12	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ) 目玉焼き　牛乳 焼きそば 鶏つくね団子 ﾐｯｸｽ野菜(ｺｰﾙｽﾛｰ) ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･人参) 824kcal	ご飯 豚のにんにく醤油炒め ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ ｿｰｾｰｼﾞ風天 ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 850kcal	ゆかりご飯 たぬきそば ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ ｿｰｾｰｼﾞ風天 1011kcal	ご飯 酢鶏 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾟﾁ芋 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･ｴﾉｷ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1060kcal	ご飯 八宝菜 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾟﾁ芋 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･ｴﾉｷ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 874kcal	
13	木	ご飯(さけ) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 根菜青菜 ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ 生酢 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 825kcal	ご飯 鶏の唐揚げ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺﾞﾏ) 874kcal	ｷﾑﾁ炒飯 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺﾞﾏ) 582kcal	ご飯 鯖の竜田揚げ ｺｰﾙｽﾛｰ 菜種和え 味噌汁(小松菜･揚) 牛乳 934kcal	ご飯 豚肉と野菜のｻﾑｼﾞｬﾝ炒め ｺｰﾙｽﾛｰ 菜種和え 味噌汁(小松菜･揚) 牛乳 932kcal	
14	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(苺ｼﾞｬﾑ)　牛乳 ｵﾑﾚﾂ ｼｭｰﾏｲ ﾊﾑとじゃが芋の炒め ﾐｯｸｽ野菜(中華ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(葱･ﾍﾞｰｺﾝ) 803kcal	ご飯 里芋と牛肉のうま煮 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾏｻｻﾐｶﾂ 味噌汁(大根･人参) 933kcal	鮭ご飯 塩ﾗｰﾒﾝ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾏｻｻﾐｶﾂ 908kcal	ご飯 鶏竜田の甘酢あんかけ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾂﾅ和え ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･卵) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 830kcal	ご飯 野菜そぼろ炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾂﾅ和え ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･卵) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 828kcal	
15	土	ご飯(おかか) 黒酢肉団子 ｷﾝﾋﾟﾗﾚﾝｺﾝ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ひじき煮 味噌汁(大根･葱) 951kcal	ご飯 鶏肉のﾊﾞｼﾞﾙ焼き ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ 味噌汁(豆腐･ﾜｶﾒ) 978kcal	ﾊｯｼｭﾄﾞﾋﾞｰﾌﾗｲｽ ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ 味噌汁(豆腐･ﾜｶﾒ) 825kcal	ご飯 豚ｶﾂ(おろしｿｰｽ) ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ 金平ｺﾞﾎﾞｳ ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｷｬﾍﾞﾂ) 牛乳 1010kcal	ご飯 鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰ炒め ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ 金平ｺﾞﾎﾞｳ ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｷｬﾍﾞﾂ) 牛乳 947kcal	私学親睦会
16	日	ご飯(味付のり) ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ 味まめ ちぎり揚げ ｻﾞｰｻｲ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･人参) 945kcal	ご飯 ﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･ﾓﾔｼ) 993kcal	豆わかめご飯 月見うどん ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ 791kcal	ご飯 唐揚げﾉﾙｳｪｰ風 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾅﾑﾙ 味噌汁(玉葱･揚) 牛乳 1152kcal	ﾁｷﾝｶﾚｰ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(玉葱･揚) 牛乳 1099kcal	おかわりﾃﾞｰ
17	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ)　牛乳 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ ｷｬﾍﾞﾂと卵ｿﾃｰ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(和風ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ｺﾞﾏ･ｷｸﾗｹﾞ) 881kcal	ご飯 鯖の塩焼き ｺｰﾙｽﾛｰ 白桃缶 味噌汁(青梗菜･人参) 820kcal	ｵﾑﾗｲｽｺﾛｯｹのせ ﾃﾞﾐｿｰｽ ｺｰﾙｽﾛｰ 白桃缶 味噌汁(青梗菜･人参) 968kcal	ご飯 鶏竜田のﾜｻﾋﾞ風味あん ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 生酢 ｽｰﾌﾟ(玉葱･ﾍﾞｰｺﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 983kcal	ご飯 ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾑﾏﾖ玉子ﾌﾗｲ ｽｰﾌﾟ(玉葱･ﾍﾞｰｺﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1022kcal	中間考査①
18	火	ご飯(たらこ) 鶏の照焼き 竹輪と大根の煮物 豆ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾘﾊﾟﾘｸﾞﾙﾒ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾜｶﾒ) 852kcal	ご飯 ｺﾛｯｹ&春巻き ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･人参) 878kcal	ひじきご飯 豚ｷﾑﾁﾗｰﾒﾝ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 941kcal	ご飯 ﾎﾟﾃﾄと鶏唐揚の黒胡椒炒め ﾐｯｸｽ野菜 小松菜の和え物 味噌汁(白菜･ｴﾉｷ) 牛乳 1154kcal	ご飯 ｶﾞﾘﾊﾞﾀ旨煮 ﾐｯｸｽ野菜 小松菜の和え物 味噌汁(白菜･ｴﾉｷ) 牛乳 1024kcal	中間考査②
19	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ)　牛乳 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ゆで卵 ﾐｯｸｽ野菜(ﾏﾖﾈｰｽﾞ) ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 935kcal	ご飯 韓国風すき煮 ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(麩･葱) 🇰🇷 843kcal	かき揚げ丼 ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(麩･葱) 826kcal	ご飯 ﾋﾞｰﾌｶﾂ(おろしｿｰｽ) ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 金時煮豆 ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･筍) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 980kcal	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 金時煮豆 ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･筍) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 965kcal	中間考査③
20	木	ご飯(かつお) 納豆 温泉卵 ﾋﾞｰﾌﾝ炒め ｼｭｳﾏｲ 味噌汁(白菜･人参) 821kcal	ご飯 鶏肉のﾚﾓﾝﾍﾟｯﾊﾟｰ焼き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｵﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･卵) 975kcal	ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｵﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･卵) 584kcal	ご飯 鯖の南蛮漬け ｺｰﾙｽﾛｰ ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和え 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ草･揚) 牛乳 923kcal	ご飯 肉豆腐 ｺｰﾙｽﾛｰ ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和え 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ草･揚) 牛乳 895kcal	
21	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ) ｵﾑﾚﾂ　牛乳 ｺｰﾝ春雨ｻﾗﾀﾞ 焼きそば ﾐｯｸｽ野菜(青じそ) ｽｰﾌﾟ(筍･葱) 839kcal	ご飯 豚ｶﾂ(ｿｰｽ) ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(大根･ﾜｶﾒ) 860kcal	わかめご飯 野菜いっぱい味噌ﾗｰﾒﾝ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 886kcal	ご飯 三種ﾌﾗｲ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾝｻﾝｽｰ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ｺｰﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 964kcal	ご飯 鶏肉と野菜のXO醤炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾝｻﾝｽｰ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ｺｰﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 830kcal	いのちのﾚｯｽﾝ
22	土	ご飯(たまご) 鯖の塩焼き 大豆と白滝の甘辛煮 卵ｻﾗﾀﾞ 小松菜の和え物 味噌汁(豆腐･葱) 851kcal	ご飯 ﾑｰｼｰﾛｰ ﾐｯｸｽ野菜 ｴﾋﾞｶﾂ(ﾐﾆ) ｽｰﾌﾟ(青梗菜･人参) 🇨🇳 821kcal	ﾎﾟｰｸｶﾚｰ ﾐｯｸｽ野菜 ｴﾋﾞｶﾂ(ﾐﾆ) ｽｰﾌﾟ(青梗菜･人参) 968kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ&のびﾁｰﾒﾝﾁ ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ 菜の花の辛子和え 味噌汁(卵･ﾆﾗ) 牛乳 1159kcal	ご飯 筑前煮 ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ 菜の花の辛子和え 味噌汁(卵･ﾆﾗ) 牛乳 972kcal	
23	日	ご飯(のり佃煮) ﾁﾘｿｰｽ団子 切干大根と高野の煮物 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾅﾑﾙ 味噌汁(ﾓﾔｼ･人参) 923kcal	ご飯 牛肉の四川炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 味噌汁(玉葱･葱) 🇨🇳 790kcal	唐揚ﾃﾘﾏﾖ丼 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 味噌汁(玉葱･葱) 1107kcal	ご飯 豚ｷﾑﾁ炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 大学芋 ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺｰﾝ) 牛乳 1057kcal	ご飯 お好み焼き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 大学芋 ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺｰﾝ) 牛乳 1081kcal	
24	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ)　牛乳 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ ﾊﾑとじゃが芋の炒め ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(ｺｰﾙｽﾛｰ) ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) 939kcal	ご飯 白身ﾌﾗｲ(ﾀﾙﾀﾙ) ｺｰﾙｽﾛｰ 杏仁ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾍﾞｰｺﾝ) 902kcal	ゆかりご飯 けんちんそば ｺｰﾙｽﾛｰ 杏仁ｽﾙｰﾂ 770kcal	ご飯 牛肉と野菜のｵｲｽﾀｰ炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾏｻｻﾐｶﾂ 味噌汁(大根･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 925kcal	ご飯 鶏じゃが ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾏｻｻﾐｶﾂ 味噌汁(大根･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 928kcal	
25	火	ご飯(さけ) 納豆 温泉卵 ﾋﾞｰﾌﾝ炒め 餃子 味噌汁(大根･揚) 812kcal	ご飯 秋刀魚のﾌﾗｲ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ひじき煮 味噌汁(ﾓﾔｼ･人参) 889kcal	旨辛ｴｽﾆｯｸﾗｲｽ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｺﾛｯｹ(ｶﾚｰ) 味噌汁(ﾓﾔｼ･人参) 986kcal	ご飯 ﾒﾝﾁｶﾂ(おろしｿｰｽ) ﾐｯｸｽ野菜 洋梨缶 ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 牛乳 1097kcal	ご飯 旨塩焼肉 ﾐｯｸｽ野菜 洋梨缶 ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 牛乳 842kcal	
26	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(苺ｼﾞｬﾑ)　牛乳 ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ 卵ｻﾗﾀﾞ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾐｯｸｽ野菜(中華ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ｺｰﾝ) 953kcal	ご飯 手作り唐揚げ ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･人参) 920kcal	鮭ご飯 豚骨ﾗｰﾒﾝ ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 814kcal	ご飯 豚のにんにく味噌炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞ 味噌汁(豆腐･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 915kcal	ご飯 ｽﾀﾐﾅちゃんこ風 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 954kcal	高吾地区人権教育研修会 人権セミナー①
27	木	ご飯(おかか) 甘酢肉団子 ほうれん草ｵﾑﾚﾂ ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ 五目煮豆 味噌汁(豆腐･葱) 995kcal	ご飯 牛肉と春雨の韓国炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･揚) 🇰🇷 859kcal	ﾁｷﾝ竜田丼 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･揚) 1029kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ&春巻き ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) 牛乳 1124kcal	牛すじｶﾚｰ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) 牛乳 1046kcal	人権セミナー② おかわりﾃﾞｰ
28	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ)　牛乳 ﾁｷﾝ西京焼き ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(和風ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺﾞﾏ) 882kcal	ご飯 鶏肉の柚子胡椒炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｿｰｾｰｼﾞ風天 ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･ﾍﾞｰｺﾝ) 869kcal	豆わかめご飯 ちぎり揚げ卸しうどん ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｿｰｾｰｼﾞ風天 915kcal	ご飯 鯖の塩焼き ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾜｻﾋﾞ和え 味噌汁(ｴﾉｷ･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 852kcal	ご飯 豚肉と厚揚げのｷﾑﾁ炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾜｻﾋﾞ和え 味噌汁(ｴﾉｷ･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 832kcal	
29	土	ご飯(味付のり) 鰺の照焼き 春雨中華ｻﾗﾀﾞ 厚焼卵 うぐいす豆 味噌汁(玉葱･ｴﾉｷ) 881kcal	ご飯 ﾋﾞｰﾌｶﾂ(ｷﾉｺｿｰｽ) ﾐｯｸｽ野菜 ﾊﾟｲﾝ缶 ｽｰﾌﾟ(筍･葱) 864kcal	肉炒飯 ﾐｯｸｽ野菜 ﾊﾟｲﾝ缶 ｽｰﾌﾟ(筍･葱) 688kcal	ご飯 ｺﾛｯｹ&ｱｼﾞﾌﾗｲ ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ 切干大根 味噌汁(青梗菜･揚) 牛乳 1000kcal	ご飯 回鍋肉 ｷｭｰﾌﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ 切干大根 味噌汁(青梗菜･揚) 牛乳 🇨🇳 929kcal	
30	日	ご飯(たらこ) 納豆 温泉卵 ﾋﾞｰﾌﾝ炒め 餃子 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･葱) 807kcal	ご飯 ﾁｷﾝﾏﾖ焼き ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(玉葱･卵) 1044kcal	ひじきご飯 鯛だしﾗｰﾒﾝ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 1263kcal	ご飯 鶏肉と野菜のｶﾞｰﾘｯｸ炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾟﾁ芋 ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ草･人参) 牛乳 913kcal	ご飯 ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾟﾁ芋 ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ草･人参) 牛乳 982kcal	
31	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ)　牛乳 目玉焼き ﾊﾑとじゃが芋の炒め ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(青じそ) ｽｰﾌﾟ(人参･ｷｸﾗｹﾞ) 881kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ&ﾌｨｯｼｭﾌﾗｲ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ 味噌汁(ﾜｶﾒ･葱) 1112kcal	豚肉ｽﾀﾐﾅ丼 ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ 味噌汁(ﾜｶﾒ･葱) 886kcal	ご飯 ﾁｷﾝ竜田(ｵｰﾛﾗｿｰｽ) ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾎｳﾚﾝ草のｺﾞﾏ和え ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｽｰﾌﾟ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1080kcal	ご飯 豚肉のﾚﾓﾝ炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾎｳﾚﾝ草のｺﾞﾏ和え ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｽｰﾌﾟ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 869kcal	

※ 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。