7月分献立

日付		朝食	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
1	火	ご飯(たらこ) 静の厨焼き ロールキャベツ ひじきとレンコンのサラダ 五目煮豆 味噌汁(玉葱・遊)	ご飯 牛肉の四川炒め ミックス野菜 パイン缶 味噌汁(人参・白菜)	ひじきご飯 冷やし卸しうどん ミックス野菜 パイン缶	ご飯 豚肉と野菜のサムジャン炒め グリーンサラダ 小松菜の和え物 スープ(筍・遊)	ご飯 豚肉のカレー炒め グリーンサラダ 小松菜の和え物 スープ(筍・遊)	期末考査発表
		817kcal	780kcal	738kcal	878kcal	1047kcal	
2	水	ロールパン(マーマレード) 目玉焼き 焼きそば ハムとじゃが芋の炒め ミックス野菜(レインボー) スープ(ワカメ・人参)	ご飯 鶏肉のバジル焼き コールスロー 杏仁フルーツ 味噌汁(ホウレン・揚)	カツ丼(卵とじ) コールスロー 杏仁フルーツ 味噌汁(ホウレン・揚)	ご飯 錦南蛮 ヘルシーサラダ コーン春雨サラダ スープ(ニラ・玉葱)	ご飯 豚肉のカレー炒め ヘルシーサラダ コーン春雨サラダ スープ(ニラ・玉葱)	
		832kcal	994kcal	942kcal	968kcal	913kcal	
3	木	ご飯(おかか) 黒酢肉団子 ごまレンコン 切干大根 うぐいす豆 味噌汁(大根・人参)	ご飯 手作りかき揚げ シーザーサラダ フルーツ スープ(白菜・遊)	ペペロンチーノ シーザーサラダ ハンバーグ スープ(白菜・遊)	ご飯 白身フライ(トマトソース) コーンサラダ たたき胡瓜 味噌汁(小松菜・人参)	ご飯 回鍋肉 コーンサラダ たたき胡瓜 味噌汁(小松菜・人参)	
		975kcal	717kcal	612kcal	1037kcal	907kcal	
4	金	ロールパン(リンゴ) ハンバーグ 餃子 マカロニサラダ ミックス野菜(中華ドレ) スープ(キクラゲ・玉葱)	ご飯 油淋鶏 キューブマヨ みつ豆 スープ(チンゲン・人参)	ポークカレー キューブマヨ コロッケ スープ(チンゲン・人参)	ご飯 スタミナ丼 ミックス野菜 ゴマさき身カツ 味噌汁(大根・ニラ)	ご飯 皇竿と牛肉のうま煮 ミックス野菜 ゴマさき身カツ 味噌汁(大根・ニラ)	
		1015kcal	1027kcal	1058kcal	1123kcal	1129kcal	
5	土	ご飯(のり個食) コンビネーションオムレツ ひじき金 丸天 ナムル 味噌汁(エノキ・人参)	ご飯 チキンカツ(味噌ダレ) グリーンサラダ 黄桃缶 味噌汁(キャベツ・人参)	わかめご飯 錦だしラーメン グリーンサラダ 黄桃缶	ご飯 牛肉と筍錦のカレー炒め コールスロー 大学芋 スープ(筍・遊)	ご飯 豚キムチ コールスロー 大学芋 スープ(筍・遊)	
		773kcal	1038kcal	866kcal	1000kcal	1075kcal	
6	日	ご飯(たまご) 錦の塩焼き 味まめ 厚焼卵 三月菜 味噌汁(キャベツ・人参)	ご飯 鶏肉の黒酢あん ヘルシーサラダ マンゴープリン 味噌汁(エノキ・白菜)	秋刀魚の蒲焼丼 ヘルシーサラダ マンゴープリン 味噌汁(エノキ・白菜)	ご飯 ハンバーグ(デミソース) シーザーサラダ オニオンリング スープ(モヤシ・人参)	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め シーザーサラダ オニオンリング スープ(モヤシ・人参)	
		850kcal	1051kcal	797kcal	1103kcal	1041kcal	
7	月	クロワッサン(チョコ) オムレツ(ミート) ナポリタン ポテトサラダ ミックス野菜(ゴマドレ) スープ(ワカメ・人参)	ご飯 牛肉の焼肉風炒め コーンサラダ ミルク寒天 味噌汁(豆腐・遊)	さけご飯 冷やしかき揚げそば コーンサラダ ミルク寒天	ご飯 豚肉のさっぱり炒め キューブマヨ コロッケ(黒) スープ(キャベツ・人参)	チキンカレー キューブマヨ コロッケ(黒) スープ(キャベツ・人参)	おかわりデー
		955kcal	853kcal	866kcal	1040kcal	1149kcal	
8	火	ご飯(さけ) チキン唐揚き 高野と枝豆の卵とじ シュウマイ 小松菜の和え物 味噌汁(筍・玉葱)	ご飯 筑前煮 ミックス野菜 洋梨缶 スープ(キャベツ・ベーコン)	ピリ辛炒飯 ミックス野菜 洋梨缶 スープ(キャベツ・ベーコン)	ご飯 タンドリーチキン グリーンサラダ マカロニツナー 味噌汁(ゴボウ・遊)	ご飯 豚肉のレモン炒め グリーンサラダ マカロニツナー 味噌汁(ゴボウ・遊)	期末考査①
		936kcal	812kcal	691kcal	1168kcal	888kcal	
9	水	ロールパン(イチゴ) 茹卵 ポイルウインナー スパゲティーサラダ ミックス野菜(マヨネーズ) スープ(もやし・人参)	ご飯 卸し豚カツ コールスロー フルーツ スープ(ワカメ・コーン)	ナポリタン コールスロー チキンナゲット スープ(ワカメ・コーン)	ご飯 豚肉と牛蒡の卵とじ ヘルシーサラダ ポムピン 味噌汁(エノキ・人参)	ご飯 鶏肉のガーリック炒め ヘルシーサラダ ポムピン 味噌汁(エノキ・人参)	期末考査②
		1022kcal	868kcal	534kcal	1093kcal	1241kcal	
10	木	ご飯(味付のり) ちぎり揚げ ひじき金 オムレツ(ホウレン) ハリハリグルメ 味噌汁(豆腐・遊)	ご飯 豚肉のニンニク味噌炒め シーザーサラダ フルーツミックス スープ(コーン・玉葱)	麗マヨ丼 シーザーサラダ フルーツミックス スープ(コーン・玉葱)	ご飯 唐揚げオルウェー風 コーンサラダ ひじき金 味噌汁(ホウレン・揚)	ご飯 スタミナちゃんこ風 コーンサラダ エビカツ(ミニ)	期末考査③
		696kcal	973kcal	1060kcal	1216kcal	1014kcal	
11	金	ロールパン(マーマレード) デリソース団子 厚サラダ ソーセージと野菜ソテー ミックス野菜(青じそ) スープ(ワカメ・ゴマ)	ご飯 牛肉と春雨の韓国風炒め キューブマヨ 黄桃缶 味噌汁(大根・揚)	ゆかりご飯 冷麺 キューブマヨ 黄桃缶	ご飯 錦の味噌煮 ミックス野菜 青梗菜のわさび和え スープ(卵・遊)	ご飯 鶏と野菜のXO醤炒め ミックス野菜 青梗菜のわさび和え スープ(卵・遊)	期末考査④
		980kcal	835kcal	844kcal	919kcal	856kcal	
12	土	ご飯(たらこ) 錦の厚焼き 大豆と白滝の甘辛煮 餃子 大根ラー油 味噌汁(白菜・人参)	ご飯 チーズハンバーグ グリーンサラダ 杏仁フルーツ 味噌汁(チンゲン・人参)	五目炒飯 グリーンサラダ 杏仁フルーツ 味噌汁(チンゲン・人参)	ご飯 八宝菜 コールスロー メンチカツ(ミニ) スープ(エノキ・玉葱)	ご飯 ニンニク芽のデリソース炒め コールスロー メンチカツ(ミニ) スープ(エノキ・玉葱)	
		972kcal	1009kcal	602kcal	1074kcal	1301kcal	
13	日	ご飯(おかか) オムレツ ごぼう天 マカロニサラダ ザーサイ 味噌汁(ゴボウ・遊)	ご飯 ホッケの一夜干し ヘルシーサラダ イカリング 味噌汁(絶・遊)	豆わかめご飯 きつねうどん ヘルシーサラダ イカリング	ご飯 豚肉の山椒炒め シーザーサラダ 海苔巻チキン スープ(ベーコン・玉葱)	ご飯 麻婆豆腐 シーザーサラダ 海苔巻チキン スープ(ベーコン・玉葱)	
		756kcal	1027kcal	849kcal	956kcal	987kcal	
14	月	クロワッサン(チョコ) ハンバーグ 焼きそば コーン春雨サラダ ミックス野菜(コールスロー) スープ(キャベツ・人参)	ご飯 皆塩焼肉 コーンサラダ 黄桃缶 味噌汁(大根・揚)	かき揚げ丼 コーンサラダ 黄桃缶 味噌汁(大根・揚)	ご飯 柳川風煮 キューブマヨ フライドポテト スープ(モヤシ・人参)	シュリンプカレー キューブマヨ フライドポテト スープ(モヤシ・人参)	集中授業① おかわりデー
		1101kcal	726kcal	797kcal	1073kcal	994kcal	
15	火	ご飯(のり個食) 納豆 半熟卵 ビーフン ナムル 味噌汁(エノキ・遊)	ご飯 麦鶏 ミックス野菜 ソーセージ風天 スープ(コーン・玉葱)	パシリコスパ ミックス野菜 ハンバーグ	ご飯 チキン竜田(オーロラソース) グリーンサラダ ほうれん草ゴマ和え 味噌汁(キャベツ・揚)	ご飯 厚の大根煮 グリーンサラダ ほうれん草ゴマ和え 味噌汁(キャベツ・揚)	集中授業②
		704kcal	1000kcal	585kcal	1107kcal	1099kcal	
16	水	ロールパン(リンゴ) 目玉焼き シュウマイ ハンプキンサラダ ミックス野菜(レインボー) スープ(ワカメ・ゴマ)	ご飯 ブルコギ風 コールスロー 杏仁フルーツ スープ(小松菜・人参)	オムライスコロッケのせ デミグラスソース コールスロー 杏仁フルーツ スープ(小松菜・人参)	ご飯 錦の塩焼き ヘルシーサラダ 竹輪と胡瓜の土佐酢和え 味噌汁(厚揚・遊)	ご飯 ムーシーロー ヘルシーサラダ 竹輪と胡瓜の土佐酢和え 味噌汁(厚揚・遊)	集中授業③
		709kcal	792kcal	964kcal	981kcal	941kcal	

日付		朝食	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
17	木	ご飯(たまご) 錦の厚焼き 切干大根と高野の金物 オムレツ(ホウレン) ハリハリグルメ 味噌汁(絶・遊)	ご飯 豚カツ&コロッケ シーザーサラダ ミルク寒天 味噌汁(ゴボウ・遊)	ひじきご飯 野菜いっぱい味噌ラーメン シーザーサラダ ミルク寒天	—	—	集中授業④ 壁祭り
		874kcal	896kcal	961kcal			
18	金	ロールパン(イチゴ) ポイルウインナー ナポリタン ポテトサラダ ミックス野菜(中華ドレ) スープ(玉葱・人参	ご飯 唐揚げ コーンサラダ パイン缶 味噌汁(大根・揚)	生姜焼丼 コーンサラダ パイン缶 味噌汁(大根・揚)	ご飯 肉じゃが キューブマヨ イカリング スープ(ニラ・筍)	ご飯 豚しゃぶ マカロニツナー イカリング スープ(ニラ・筍)	終業式
		840kcal	1008kcal	760kcal	1016kcal	1106kcal	
19	土	ご飯(さけ) チキン西京焼き ロールキャベツ 筏がき牛蒡の甘辛煮 小松菜の和え物 味噌汁(豆腐・遊)	ご飯 鶏肉のガーリック焼き ミックス野菜 フルーツヨーグルト スープ(コーン・玉葱)	わかめご飯 冷やしとろろそば ミックス野菜 フルーツヨーグルト	ご飯 エビカツ グリーンサラダ 菜の花和え 味噌汁(卵・遊)	ご飯 豚肉の甘辛金 グリーンサラダ 菜の花和え 味噌汁(卵・遊)	中学県体①
		854kcal	936kcal	851kcal	988kcal	977kcal	
20	日	ご飯(味付のり) 甘酢肉団子 丸天 ハンプキンサラダ うぐいす豆 味噌汁(キャベツ・人参)	ご飯 鶏肉と切干大根のバター炒め コールスロー 白桃缶 スープ(白菜・人参)	皆辛エスニックライス コールスロー 白桃缶 スープ(白菜・人参)	ご飯 錦の竜田揚げ ヘルシーサラダ 切干大根 味噌汁(絶・遊)	ご飯 鶏肉のバーベキュー炒め ヘルシーサラダ 切干大根 味噌汁(絶・遊)	中学県体②
		1025kcal	929kcal	767kcal	962kcal	971kcal	
21	月	ご飯(たらこ) オムレツ ひじき金 餃子 ナムル 味噌汁(ゴボウ・遊)	ご飯 チンジャオロース シーザーサラダ チキンナゲット スープ(キクラゲ・玉葱)	たらこスパゲティー シーザーサラダ ハンバーグ スープ(キクラゲ・玉葱)	ご飯 ミックスフライ コーンサラダ フルーツミックス 味噌汁(大根・人参)	牛すじカレー コーンサラダ フルーツミックス 味噌汁(大根・人参)	中学県体③ サマースクール (7・21～8/1) おかわりデー
		861kcal	780kcal	526kcal	1192kcal	1080kcal	
22	火	ご飯(おかか) ハンバーグ 蜀土佐煮 厚焼卵 五目煮豆 スープ(モヤシ・人参)	ご飯 チキン竜田 ミックス野菜 黄桃缶 味噌汁(卵・遊)	麻婆丼 ミックス野菜 黄桃缶 味噌汁(卵・遊)	ご飯 ハンバーグ&春巻き グリーンサラダ フライドポテト スープ(コーン・玉葱)	ご飯 豚のレモン炒め グリーンサラダ フライドポテト スープ(コーン・玉葱)	
		775kcal	989kcal	770kcal	1220kcal	906kcal	
23	水	ご飯(のり個食) 錦の塩焼き ごぼう天 マカロニサラダ ザーサイ 味噌汁(大根・揚)	ご飯 手作り唐揚げ コールスロー マンゴープリン スープ(ベーコン・玉葱)	さけご飯 肉うどん コールスロー マンゴープリン	ご飯 エビカツ&イカフライ ヘルシーサラダ バンサンスー	ご飯 豚肉と筍錦のカレー炒め ヘルシーサラダ バンサンスー 味噌汁(豆腐・遊)	
		793kcal	917kcal	934kcal	1088kcal	914kcal	
24	木	ご飯(たまご) ミートボール 根菜サラダ ナポリタン 味まめ スープ(ワカメ・遊)	ご飯 チーズメンチ&コロッケ シーザーサラダ フルーツ 味噌汁(白菜・人参)	スープ炒飯 シーザーサラダ コロッケ 味噌汁(白菜・人参)	ご飯 錦麻婆丼&シュウマイ コーンサラダ みつ豆 スープ(コーン・人参)	ご飯 豚肉ともやしの炒めポン酢 コーンサラダ みつ豆 スープ(コーン・人参)	
		982kcal	931kcal	831kcal	1079kcal	1006kcal	
25	金	ご飯(さけ) ちぎり揚げ 春雨中華サラダ シュウマイ 大根ラー油 味噌汁(絶・遊)	ご飯 肉豆腐 キューブマヨ オニオンリング 味噌汁(卵・遊)	ゆかりご飯 豚キムチラーメン キューブマヨ オニオンリング	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め ミックス野菜 パイン缶 スープ(人参・玉葱)	ご飯 鶏肉のレモンペッパー焼き ミックス野菜 パイン缶 スープ(人参・玉葱)	
		779kcal	872kcal	1000kcal	888kcal	1070kcal	
26	土	ご飯(味付のり) 目玉焼き うの花 ビーフン ハリハリグルメ スープ(大根・人参)	ご飯 錦のマヨ焼き コーンサラダ フルーツ スープ(チンゲン・人参)	ビーフカレー コーンサラダ ハッシュドポテト スープ(チンゲン・人参)	ご飯 揚鶏の香味ソース ヘルシーサラダ 大学芋 味噌汁(エノキ・白菜)	ご飯 お好み焼き ヘルシーサラダ 大学芋 味噌汁(エノキ・白菜)	
		674kcal	839kcal	1027kcal	1179kcal	1123kcal	
27	日	ご飯(たらこ) 錦の厚焼き ポイルウインナー 厚サラダ ひじきとレンコンサラダ 味噌汁(ゴボウ・遊)	ご飯 メンチカツ グリーンサラダ ミルク寒天 スープ(ニラ・筍)	ミートスパゲティー グリーンサラダ チキンナゲット スープ(ニラ・筍)	ご飯 鶏じゃが コールスロー 白桃缶 味噌汁(大根・揚)	中華丼 コールスロー 白桃缶 味噌汁(大根・揚)	私学フェア
		1101kcal	895kcal	534kcal	950kcal	881kcal	
28	月	ご飯(おかか) チキン照焼き 切干大根と高野の金物 かに玉 三月菜 スープ(キャベツ・人参)	ご飯 厳の唐揚げ ヘルシーサラダ 杏仁フルーツ	豆わかめご飯 けんちんそば ヘルシーサラダ 杏仁フルーツ	ご飯 白身フライ(タルタルソース) シーザーサラダ 蒸し筍とキャベツのサラダ スープ(ワカメ・遊)	ご飯 豚肉と厚揚げのキムチ炒め シーザーサラダ 蒸し筍とキャベツのサラダ スープ(ワカメ・遊)	
		793kcal	1004kcal	774kcal	1037kcal	999kcal	
29	火	ご飯(のり個食) オムレツ 鶏つくね 大豆と白滝の甘辛煮 ハリハリグルメ 味噌汁(豆腐・遊)	麗焼きハンバーグ コーンサラダ エビカツ(ミニ) 味噌汁(絶・遊)	うな散らし コーンサラダ エビカツ(ミニ) 味噌汁(絶・遊)	ご飯 チキン南蛮 キューブマヨ フライドポテト スープ(コーン・人参)	ご飯 韓国風すき煮 キューブマヨ フライドポテト スープ(コーン・人参)	
		767kcal	976kcal	755kcal	1172kcal	988kcal	
30	水	ご飯(たまご) 黒酢肉団子 ごぼう天 ポテトサラダ ナムル スープ(白菜・人参)	ご飯 野菜そぼろ炒め ミックス野菜 フルーツ スープ(チンゲン・人参)	チキン竜田丼 ミックス野菜 フルーツ スープ(チンゲン・人参)	ご飯 クリームシチュー グリーンサラダ イカリング	ご飯 豚肉と野菜の塩炒め グリーンサラダ イカリング 味噌汁(ゴボウ・人参)	
		908kcal	798kcal	1024kcal	1149kcal	1017kcal	
31	木	ご飯(さけ) ハンバーグ ごぼうサラダ 厚焼卵 小松菜の和え物 味噌汁(大根・人参)	ご飯 豚肉と厚のさっぱり炒め コールスロー ハムカツ 味噌汁(ワカメ・遊)	ひじきご飯 台湾風ラーメン コールスロー ハムカツ	ご飯 鶏しゃぶ(ゴマドレ) インゲンのゴマ和え 中華春雨 スープ(モヤシ・人参)	ご飯 ビーフカツ インゲンのゴマ和え 中華春雨 スープ(モヤシ・人参)	
		830kcal	893kcal	1079kcal	858kcal	1046kcal	