1月分献立

日	付	朝　食	昼　食 A	昼　食 B	夕　食 A	夕　食 B	行　事
1	木	ご飯(さけ)　お粥 チキンソテー 春雨中華サラダ コンビネーションオムレツ ゴマレンコン スープ(ワカメ・葱) 800kcal	ご飯　お粥 塩々麺 ポイル野菜 コロッケ 1334kcal		ご飯　お粥 キョウザ＆シュウマイ ポイル野菜 フルーツ スープ(玉葱・コーン) 牛乳 1062kcal		
2	金	ご飯(かつお)　お粥 ハンバーグ 鶏天 マカロニサラダ ザーサイ スープ(新・葱) 797kcal	ご飯　お粥 浪速 ポイル野菜 フライドポテト スープ(キャベツ・人参) 1016kcal		ご飯　お粥 白身フライ ポイル野菜 フルーツ スープ(白菜・人参) 牛乳 1013kcal		センター試験
3	土	ご飯(たらこ)　お粥 ポイルウインナー ポテトサラダ 目玉焼き 大根ラー油 スープ(キクラゲ・人参) 889kcal	キムチチャーハン　お粥 ポイル野菜 イカリングフライ スープ(ワカメ・ゴマ) 712kcal		ご飯　お粥 唐揚げ ポイル野菜 フルーツ スープ(玉葱・人参) 牛乳 1185kcal		
4	日	ご飯(おかか) 黒酢肉団子 ごぼうのサラダ ナポリタン ナムル 味噌汁(白菜・葱) 975kcal	ご飯 鯖の塩焼き ポイル野菜 マンゴープリン 味噌汁(玉葱・人参) 884kcal	かき揚げ丼 ポイル野菜 マンゴープリン 味噌汁(玉葱・人参) 847kcal	ご飯 豚カツ ポイル野菜 五目煮豆 スープ(小松菜・揚) 牛乳 1028kcal	ご飯 クリームシチュー ポイル野菜 オニオンリング スープ(小松菜・揚) 牛乳 1142kcal	校内実力テスト
5	月	ご飯(さけ) オムレツ スパゲティーサラダ キョウザ うぐいす豆 味噌汁(キャベツ・人参) 885kcal	ご飯 チーズハンバーグ ポイル野菜 ひじき煮 スープ(玉葱・コーン) 997kcal	ミートスパゲティー ポイル野菜 ナゲット スープ(玉葱・コーン) 559kcal	ご飯 チキン竜田(オーロラ) ポイル野菜 切干大根 味噌汁(麩・葱) 牛乳 1138kcal	ご飯 お好み焼き ポイル野菜 エビカツ(ミニ) 味噌汁(麩・葱) 牛乳 1146kcal	
6	火	ご飯(たまご) 鰤の照焼き 丸天 磯サラダ しそ昆布 味噌汁(白菜・人参) 990kcal	ご飯 唐揚げ＆春巻き サラダ パイン缶 スープ(新・葱) 896kcal	ピリ辛チャーハン サラダ パイン缶 スープ(新・葱) 694kcal	ご飯 メンチカツ ポイル野菜 青梗菜の中華和え 味噌汁(玉葱・人参) 牛乳 1188kcal	ご飯 筑前煮 ポイル野菜 青梗菜の中華和え 味噌汁(玉葱・人参) 牛乳 971kcal	おかわりデー
7	水	ご飯(かつお) チキン西京焼き 小松菜の和え物 厚焼卵 卵の花 味噌汁(キャベツ・揚) 823kcal	ご飯 酢鶏 ヘルシーサラダ 洋梨缶 味噌汁(コボウ・葱) 995kcal	わかめご飯 味噌ラーメン ヘルシーサラダ 洋梨缶 855kcal	ご飯 豚肉と厚揚のキムチ炒め シーザーサラダ ナムル スープ(卵・葱) 牛乳 894kcal	チキンカレー シーザーサラダ ハッシュドポテト スープ(卵・葱) 牛乳 1068kcal	帰宅日 おかわりデー
8	木	ご飯(たらこ) ちぎり揚げ 豆ごぼうのサラダ ほうれん草オムレツ 五目煮豆 味噌汁(エノキ・葱) 707kcal	ご飯 白身フライ(タルタルソース) コーンサラダ ミルク寒天 味噌汁(豆腐・葱) 928kcal	生姜焼き丼 コーンサラダ ミルク寒天 味噌汁(豆腐・葱) 808kcal	ご飯 プルコギ キューブマヨ ゴマサラカン スープ(キャベツ・人参) 牛乳 1040kcal	ご飯 スタミナちゃんこ風 キューブマヨ ゴマサラカン 牛乳 1075kcal	始業式
9	金	ロールパン(リンゴ)　牛乳 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(胡麻ドレ) スープ(エキシ・人参) 1005kcal	ご飯 照焼ハンバーグ ミックス野菜 フライドポテト 味噌汁(大根・人参) 974kcal	さけご飯 たぬきそば ミックス野菜 フライドポテト 1027kcal	ご飯 唐揚げノルウェー風 グリーンサラダ 青梗菜の和え物 スープ(ワカメ・コーン) 牛乳 1121kcal	ご飯 豚肉の山椒炒め グリーンサラダ 青梗菜の和え物 スープ(ワカメ・コーン) 牛乳 834kcal	
10	土	ご飯(おかか) 納豆 半熟卵 ビーフン ハリハリグルメ 味噌汁(麩・葱) 731kcal	ご飯 回鍋肉 コールスロー 黄桃缶 スープ(モヤシ・人参) 759kcal	チキンビラフ　龍摩芋ソース コールスロー 黄桃缶 スープ(モヤシ・人参) 768kcal	ご飯 フライ盛り合わせ ヘルシーサラダ フルーツミックス 味噌汁(大根・揚) 牛乳 1088kcal	牛すじカレー ヘルシーサラダ フルーツミックス 味噌汁(大根・揚) 牛乳 1091kcal	オープンキャンパス① おかわりデー
11	日	ご飯(たまご) ミートボール ポイルウインナー 厚焼卵　焼きそば 三月菜 味噌汁(キャベツ・人参) 1172kcal	ご飯 手作り唐揚げ シーザーサラダ ひじきと枝豆の煮物 スープ(玉葱・コーン) 913kcal	パシリコスパ シーザーサラダ ハンバーグ スープ(玉葱・コーン) 567kcal	ご飯 豚肉のガーリック炒め コーンサラダ フライドポテト 味噌汁(白菜・人参) 牛乳 999kcal	ご飯 牛肉の焼肉風炒め コーンサラダ フライドポテト 味噌汁(白菜・人参) 牛乳 998kcal	オープンキャンパス②
12	月	クロワッサン(チョコ)　牛乳 ミートオムレツ やきそば バンプキンサラダ ミックス野菜(青じそ) スープ(エノキ・葱) 911kcal	ご飯 豚キムチ炒め キューブマヨ パイン缶 味噌汁(卵・葱) 879kcal	唐揚テリマヨ丼 キューブマヨ パイン缶 味噌汁(卵・葱) 1131kcal	ご飯 鯖の南蛮漬け ミックス野菜 小松菜のお浸し スープ(ベーコン・玉葱) 牛乳 922kcal	ご飯 皆塩焼肉 ミックス野菜 小松菜のお浸し スープ(ベーコン・玉葱) 牛乳 837kcal	成人の日
13	火	ご飯(さけ) ハンバーグ 高野と枝豆の卵とじ キョウザ ナムル 味噌汁(大根・人参) 919kcal	ご飯 マーボー豆腐 グリーンサラダ ソーセージ風天 味噌汁(エノキ・葱) 866kcal	ゆかりご飯 塩ラーメン グリーンサラダ コロッケ 1044kcal	ご飯 鶏肉のレモンペッパー焼き コールスロー 春雨のマヨ和え スープ(モヤシ・人参) 牛乳 1112kcal	ご飯 鶏肉と野菜のXO醤炒め コールスロー 春雨のマヨ和え スープ(モヤシ・人参) 牛乳 913kcal	
14	水	ロールパン(麓＆マーガリン)　牛乳 目玉焼き マカロニサラダ ソーセージと野菜のソテー ミックス野菜(レインボー) スープ(ワカメ・白菜) 845kcal	ご飯 鮭のマヨ焼き ヘルシーサラダ フルーツミックス スープ(チンゲン・人参) 849kcal	皆辛エスニックライス ヘルシーサラダ フルーツミックス スープ(チンゲン・人参) 769kcal	ご飯 ハンバーグ＆イカリングフライ シーザーサラダ 菜の花和え 味噌汁(コボウ・葱) 牛乳 1154kcal	ご飯 牛肉と野菜のオイスター炒め シーザーサラダ 菜の花和え 味噌汁(コボウ・葱) 牛乳 913kcal	
15	木	ご飯(かつお) 甘酢肉団子 丸天　ウインナー 磯サラダ ひじきと枝豆の煮物 味噌汁(豆腐・葱) 1203kcal	ご飯 ムーシーロー コーンサラダ 黄桃缶 味噌汁(エノキ・葱) 759kcal	豆わかめご飯 きつねうどん コーンサラダ 黄桃缶 746kcal	ご飯 鶏肉のガーリックペッパー焼き キューブマヨ プチ芋 スープ(キクラゲ・人参) 牛乳 1106kcal	ご飯 豚肉のカレー炒め キューブマヨ プチ芋 スープ(キクラゲ・人参) 牛乳 880kcal	高校推薦入試
16	金	ロールパン(マーマレード)　牛乳 チキン照焼き スパゲティーサラダ ハムとじゃが芋の炒め ミックス野菜(中華ドレ) スープ(エキシ・葱) 929kcal	ご飯 卵し豚カツ ミックス野菜 フルーツ 味噌汁(小松菜・人参) 903kcal	親子丼 ミックス野菜 フルーツ 味噌汁(小松菜・人参) 708kcal	ご飯 揚鶏の香味ソース グリーンサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(玉葱・コーン) 牛乳 1058kcal	ご飯 ニラ豚炒め グリーンサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(玉葱・コーン) 牛乳 874kcal	

日	付	朝　食	昼　食 A	昼　食 B	夕　食 A	夕　食 B	行　事
17	土	ご飯(たらこ) 鰆の照焼き 刻昆布と薩摩芋の炒め煮 厚焼卵 ナムル 味噌汁(麩・葱) 817kcal	ご飯 肉じゃが コールスロー 中華春雨サラダ スープ(卵・葱) 766kcal	クリームスパゲティー コールスロー チキンナゲット スープ(卵・葱) 594kcal	ご飯 エビカツ ヘルシーサラダ ハンサンスー 味噌汁(厚揚・葱) 牛乳 1054kcal	ご飯 テンジャオロース ヘルシーサラダ ハンサンスー 味噌汁(厚揚・葱) 牛乳 951kcal	センター試験
18	日	ご飯(おかか) ちぎり揚げ 笹がき牛蒡の甘辛漬け シュウマイ 大根ラー油 味噌汁(大根・揚) 723kcal	ご飯 手作りかき揚げ シーザーサラダ 洋梨缶 スープ(チンゲン・人参) 889kcal	ポークカレー シーザーサラダ 洋梨缶 スープ(チンゲン・人参) 891kcal	ご飯 タンドリーチキン コーンサラダ 大学芋 味噌汁(コボウ・葱) 牛乳 1292kcal	ご飯 豚肉のニンニク味噌炒め コーンサラダ 大学芋 味噌汁(コボウ・葱) 牛乳 1040kcal	センター試験
19	月	クロワッサン(チョコ)　牛乳 ポイルウインナー キャベツと卵ソテー マカロニサラダ ミックス野菜(コールスロー) スープ(新・葱) 1118kcal	クロワッサン(チョコ)　牛乳 鯖の味噌煮 キューブマヨ 杏仁フルーツ 味噌汁(豆腐・葱) 877kcal	ひじきご飯 醤油ラーメン キューブマヨ 杏仁フルーツ 834kcal	ご飯 ニンニク芽のチリソース炒め ミックス野菜 プチ芋 スープ(モヤシ・人参) 牛乳 1155kcal	ご飯 豚の大根煮 ミックス野菜 プチ芋 スープ(モヤシ・人参) 牛乳 1081kcal	
20	火	ご飯(たまご) チキン西京焼き 白菜の和え物 ぼうれん草オムレツ ゴマレンコン 味噌汁(大根・揚) 771kcal	ご飯 豚肉と野菜のサムジャン炒め グリーンサラダ 白桃缶 味噌汁(玉葱・葱) 814kcal	チキン竜田丼 グリーンサラダ 白桃缶 味噌汁(玉葱・葱) 1033kcal	ご飯 鰤の照焼き コールスロー マカロニソテー スープ(ワカメ・白菜) 牛乳 984kcal	ご飯 野菜そぼろ炒め コールスロー マカロニソテー スープ(ワカメ・白菜) 牛乳 909kcal	校内実力テスト
21	水	ロールパン(イチゴ)　牛乳 ミートボール ナポリタン ポテトサラダ ミックス野菜(胡麻ドレ) スープ(キクラゲ・人参) 1066kcal	ご飯 豚肉の甘辛煮 ヘルシーサラダ フルーツ スープ(モヤシ・葱) 845kcal	わかめご飯 かき揚げうどん ヘルシーサラダ フルーツ 903kcal	ご飯 ミックスフライ シーザーサラダ 青梗菜のわさび和え 味噌汁(コボウ・葱) 牛乳 1173kcal	ご飯 厚揚と豚肉の味噌炒め シーザーサラダ 青梗菜のわさび和え 味噌汁(コボウ・葱) 牛乳 981kcal	
22	木	ご飯(さけ) 納豆 半熟卵 ビーフン ハリハリグルメ 味噌汁(キャベツ・人参) 728kcal	ご飯 鶏肉のバーベキュー炒め コーンサラダ パイン缶 スープ(新・葱) 787kcal	オムライスロケのせ　デミソース コーンサラダ パイン缶 スープ(新・葱) 942kcal	ご飯 豚カツ グリーンサラダ 五目煮豆 味噌汁(玉葱・揚) 牛乳 1053kcal	シュリンプカレー グリーンサラダ ハッシュドポテト 味噌汁(玉葱・揚) 牛乳 1023kcal	おかわりデー
23	金	ロールパン(マーマレード)　牛乳 目玉焼き　鶏天 ポイルウインナー 焼きそば ミックス野菜(青じそ) スープ(キャベツ・コーン) 1009kcal	ご飯 油淋鶏 ミックス野菜 マンゴープリン スープ(チンゲン・人参) 1012kcal	さけご飯 台湾風ラーメン ミックス野菜 マンゴープリン 968kcal	ご飯 ハンバーグ(デミソース) キューブマヨ イカリングフライ 味噌汁(ホウレン・人参) 牛乳 1202kcal	ご飯 八宝菜 キューブマヨ イカリングフライ 味噌汁(ホウレン・人参) 牛乳 1072kcal	高校一般入試
24	土	ご飯(かつお) ハンバーグ 金平ごぼう 卵サラダ ナムル 味噌汁(大根・人参) 794kcal	ご飯 鰤の照焼き コールスロー 杏仁フルーツ 味噌汁(白菜・麩) 1057kcal	ビビンバ丼 コールスロー 杏仁フルーツ 味噌汁(白菜・麩) 840kcal	ご飯 鶏肉のガーリック炒め ヘルシーサラダ 金時煮豆 スープ(エノキ・人参) 牛乳 991kcal	ご飯 肉豆腐 ヘルシーサラダ 金時煮豆 スープ(エノキ・人参) 牛乳 730kcal	
25	日	ご飯(たらこ) ちぎり揚げ 大豆と白滝の甘辛煮 ミートオムレツ うぐいす豆 味噌汁(豆腐・葱) 742kcal	ご飯 牛肉の四川炒め シーザーサラダ ゴマサラカン 味噌汁(卵・葱) 873kcal	たらこスパゲティー シーザーサラダ ハンバーグ 味噌汁(卵・葱) 565kcal	ご飯 白身フライ(トマトソース) コーンサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(ワカメ・コーン) 牛乳 1021kcal	ご飯 鶏じゃが コーンサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(ワカメ・コーン) 牛乳 913kcal	
26	月	クロワッサン(チョコ)　牛乳 チリソース団子 マカロニサラダ キャベツと卵ソテー ミックス野菜(レインボー) スープ(エキシ・人参) 1121kcal	ご飯 豚の唐揚げ キューブマヨ フルーツミックス スープ(キャベツ・人参) 986kcal	ビーフカレー キューブマヨ フルーツミックス スープ(キャベツ・人参) 980kcal	ご飯 鶏肉のパジル焼き ミックス野菜 小松菜の和え物 味噌汁(コボウ・葱) 牛乳 1109kcal	ご飯 韓国風すき煮 ミックス野菜 小松菜の和え物 味噌汁(コボウ・葱) 牛乳 926kcal	
27	火	ご飯(おかか) チキン照焼 小松菜の和え物 厚焼卵 五目煮豆 味噌汁(大根・揚) 837kcal	ご飯 鶏の照り煮 グリーンサラダ オニオンリング 味噌汁(エノキ・葱) 923kcal	ゆかりご飯 肉うどん グリーンサラダ オニオンリング 877kcal	ご飯 ビーフカツ コールスロー ごぼうと枝豆のマヨ和え スープ(ベーコン・玉葱) 牛乳 1129kcal	ご飯 カレー肉じゃが コールスロー ごぼうと枝豆のマヨ和え スープ(ベーコン・玉葱) 牛乳 967kcal	
28	水	ロールパン(リンゴ)　牛乳 ポイルウインナー ゆで卵 焼きそば ミックス野菜(マヨネーズ) スープ(ワカメ・ゴマ) 1021kcal			ご飯 ハンバーグ＆春巻き ヘルシーサラダ 切干大根 味噌汁(豆腐・葱) 牛乳 1208kcal	ご飯 ビーフシチュー ヘルシーサラダ コロッケ 味噌汁(豆腐・葱) 牛乳 1260kcal	開校記念日 遠歩き大会
29	木	ご飯(たまご) 鰤の照焼き 丸天 ポテトサラダ 高野と枝豆の卵とじ 味噌汁(白菜・人参) 910kcal	ご飯 豚肉のレモン炒め シーザーサラダ チキンナゲット スープ(モヤシ・人参) 768kcal	ヘヘロンチーノ シーザーサラダ チキンナゲット スープ(モヤシ・人参) 562kcal	ご飯 チキン南蛮 コーンサラダ 金時煮豆 味噌汁(大根・葱) 牛乳 1187kcal	ご飯 豚肉のさっぱり炒め コーンサラダ 金時煮豆 味噌汁(大根・葱) 牛乳 979kcal	
30	金	ロールパン(イチゴ)　牛乳 目玉焼き スパゲティーサラダ ソーセージと野菜のソテー ミックス野菜(中華ドレ) スープ(キャベツ・コーン) 808kcal	ご飯 牛肉と春雨の韓国風炒め キューブマヨ ミルク寒天 味噌汁(コボウ・葱) 901kcal	マーボー丼 キューブマヨ ミルク寒天 味噌汁(コボウ・葱) 808kcal	ご飯 鯖竜田 ミックス野菜 蒸し鶏とキャベツのマスタード和え スープ(白菜・人参) 牛乳 982kcal	ご飯 豚肉と厚揚のキムチ炒め ミックス野菜 蒸し鶏とキャベツのマスタード和え スープ(白菜・人参) 牛乳 959kcal	
31	土	ご飯(さけ) 黒酢肉団子 竹輪と大根の煮物 ごぼうサラダ ひじき煮 味噌汁(豆腐・葱) 982kcal	ご飯 チキンカツ(味噌ダレ) グリーンサラダ 白桃缶 スープ(モヤシ・人参) 1002kcal	五目チャーハン グリーンサラダ 白桃缶 スープ(モヤ・人参) 566kcal	ご飯 豚肉の黒胡椒炒め コールスロー 菜の花和え 味噌汁(大根・ワカメ) 牛乳 876kcal	ご飯 ぐる煮 コールスロー 菜の花和え 味噌汁(大根・ワカメ) 牛乳 973kcal	