



夕食の主食は、「A」「B」のどちらかを選択できますが
数に限りがあり選択できない場合もあります。

	朝食	昼食	夕食		1日分 Kcal	
			主菜	副菜		
1 土	牛肉柳川風 小松菜のおろし和え ご飯 味噌汁 ヤクルト	ミックスグリーン カラフルサラダ 野菜コンソメスープ ご飯	定食	酢豚	ニラ玉 胡瓜の浅漬け	2,601
2 日	鯖の生姜煮 白菜のピリ辛和え ご飯 すまし汁 牛乳	照焼きチキンサンド フライドポテト シーザーサラダ オニオンスープ	定食	牛皿	エビマヨ 春雨の中華和え	2,751
3 月	ウインナーポトフ 南瓜サンドフライ パンorご飯 牛乳	タコライス アスパラのイタリアン和え 味噌汁	定食	豚キムチ	焼売 ささみとキャベツの和え物	2,315
4 火	牛肉のすき煮 葉大根のお浸し ご飯 味噌汁 牛乳	カルボナーラ ウインナーマリネ 選べるパン コンソメスープ	定食	チーズタッカルビ	ごぼうの唐揚げ さつま芋の甘辛和え	2,326
5 水	ジャーマンポテト ミニハンバーグ パンorご飯 オニオンスープ 牛乳	角煮丼 法蓮草の胡麻和え 味噌汁	定食	端午の節句ディナー		2,768
6 木	豚肉と大根の味噌煮 胡瓜のおかか和え ご飯 すまし汁 ぶどうジュース	クレイジーソルトチキン 焼きそば 切干大根煮 ニラもやし しば漬け ご飯	弁当	牛肉とごぼうのしぐれ煮	コロケ マカロニサラダ	2,180
7 金	バタートースト ハムサラダ コンソメスープ 牛乳	豚肉の葱塩炒め ピザ春巻き ブロccoliーベロンチーノ 南瓜サラダ 蟹蒲玉子ロール ご飯	弁当	親子丼	里芋の煮転がし 冷奴	2,174
8 土	豚のしぐれ煮 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 牛乳	アジフライ チリコンカン 若芽と玉葱の中華和え マカロニのレモンクリームソース 高菜 ご飯	弁当	ビーフシチュー	たこ焼き 胡瓜と錦糸卵の和え物	2,521
9 日	鶏肉の塩麹焼き 青梗菜と挽肉の炒め ご飯 味噌汁 ジョア	バターチキンカレー 具沢山サラダ コンソメスープ	定食	ちゃんぽん	餃子 杏仁豆腐	2,224
10 月	ミートボール 温野菜サラダ สปาゲティ パンorご飯 オニオンスープ 牛乳	牛肉のスタミナ炒め グラタン ハムともやしの炒め コーンのイタリアン和え たくあん ご飯	弁当	鶏の味噌焼き	じゃが芋と人参のカレー金平 中華冷奴	2,301
11 火	根菜と豚肉の煮物 キャベツとえのきのポン酢和え ご飯 味噌汁 牛乳	鮭の塩焼き 鶏つくね のり塩ポテト チーズサラダ 小松菜と揚げのお浸し ご飯	弁当	回鍋肉	ハンパンジーサラダ 春巻き	2,531
12 水	厚切りベーコンのクリームシチュー ささみのせサラダ パンorご飯 牛乳	ポークケチャップ 焼きそば しめじと竹輪の金平 法蓮草のお浸し フルーツシロップ漬け ご飯	弁当	勝ち飯メニュー		2,250
13 木	牛肉の白滝煮 もやしナムル ご飯 赤だし味噌汁 オレンジジュース	体育祭弁当		豚肉の唐揚げ 香味ソース	がめ煮 ラーメンサラダ	2,216
14 金	セルフサンド ツナサラダ パナナ コーンスープ 牛乳	タンダーチキン 蓮根はさみ揚げ 青梗菜とベーコンのソテー しらすの酢の物 おかか昆布 ご飯	弁当	シリアンライス	海鮮オイスター炒め 白菜とツナの酢の物	2,711
15 土	豚じゃが 小松菜の柚子和え ご飯 味噌汁 ヤクルト	牛丼 温泉卵 とろろ 味噌汁	定食	油淋鶏	南瓜煮 フルーツヨーグルト	2,456
16 日	蟹入り雑炊 胡瓜と大根のピリ辛和え ゼリー	ハンバーグ&エビフライ ポテトサラダ ご飯 野菜コンソメスープ	定食	豚肉の塩ダレ炒め	はんぺんの天ぷら 法蓮草の和え物	2,383
17 月	ハムカツ チーズスクランブル ミニサラダ パンorご飯 コンソメスープ 牛乳	ビーフジーンジャー 焼ちゃんぽん 大豆の五目煮 卵の花 七味蒟蒻 ご飯	弁当	チキンソテー (玉葱ソース)	金平蓮根 チョレギサラダ	2,489
18 火	豚肉の卵炒め 白菜と鶏肉の和え物 ご飯 味噌汁 牛乳	鶏の山賊焼き メンチカツ ザーサイ炒め 茄子の甘酢和え さつま芋の甘煮 ご飯	弁当	ハヤシライス	キャベツとベーコンのガーリック炒め コールスロー	2,342
19 水	セルフバーガー ハッシュドポテト グレープフルーツ オニオンスープ 牛乳	ニラ豚炒め ナポリタン 炒り豆腐 法蓮草のナムル 五色なます ご飯	弁当	A 鶏肉の甘酢あんかけ B 鮭のソテー	じゃが芋のケチャップ炒め 呉豆腐	2,615 2,478
20 木	牛肉とごぼうの甘辛炒め 胡瓜のピリ辛甘酢漬 ご飯 味噌汁 ジョア	チキンレモンペッパー焼き 帆立フライ ブロccoliの卵マヨ 竹輪明太バター 白菜の浅漬け ご飯	弁当	豚肉のオイスター炒め	キャベツとウインナーのソテー 若芽の酢の物	2,087
21 金	チキンナゲット 野菜サラダ パンorご飯 クリームスープ 牛乳	豚肉のおろしソース 干草焼き イカのピリ辛塩炒め パプリカのマリネ 葉大根のおろし和え ご飯	弁当	ブルコギ	チヂミ キャベツの塩昆布和え	2,596
22 土	鯖の西京焼き 小松菜と丸天の炒め ご飯 すまし汁 野菜ジュース	チキン南蛮 アスパラとベーコンのソテー ご飯 コンソメスープ	定食	ミートドリア	きのこのバター醤油炒め グリーンサラダ	2,430
23 日	牛肉の甘辛煮 隠元の胡麻和え ご飯 味噌汁 牛乳	ラーメン 餃子 高菜炒飯	定食	白身魚のフリッター 卵タルタル	餅いなり煮 青りんごゼリー	2,661
24 月	ロールキャベツ(トマトソース) チョップドサラダ パンorご飯 コンソメスープ 牛乳	牛肉オニオンソース イカリングフライ 錦糸焼売 焼豚マリネ 小松菜としめじのナムル ご飯	弁当	鶏の唐揚げ	ベンネアブラビアータ 若芽と蒲鉾の酢の物	2,593
25 火	具沢山豚汁 鮭の味噌焼き ご飯 ヤクルト	タッカルビ 明太スパゲティ 竹輪と蒟蒻の炒め しらすとキャベツの酢の物 浅利のしぐれ煮 ご飯	弁当	四色丼	チーズフライ 季節のフルーツ	2,323
26 水	目玉焼き グリルウインナー ミニサラダ コーンフレークorご飯 オニオンスープ 牛乳	豚カツ はんぺんの明太マヨ焼き ニラと挽肉の炒め 桃まん 大学芋 ご飯	弁当	A チーズインハンバーグ B 白身フライ	塩野菜炒め オクラのおかか和え	2,217 2,189
27 木	鶏肉のおろしポン酢 水菜サラダ ご飯 味噌汁 牛乳	牛焼肉 コロッケ 根菜ミートソース 小松菜と貝柱のお浸し 生姜昆布 ご飯	弁当	総体 勝ち飯メニュー		2,338
28 金	ミートインオムレツ ボロニアム キャベツソテー パンorご飯 パンプキンスープ 牛乳	鶏の照焼き ビーフン炒め 青梗菜ハムの炒め シーフードマリネ しそ昆布 ご飯	弁当	肉うどん	野菜のかき揚げ 五目ご飯	2,653
29 土	梅茶漬け 金平ごぼう カップヨーグルト	麻婆豆腐 高菜焼売 ご飯 玉子スープ	定食	すき焼き煮	じゃが芋の明太バター ブロccoliと海老のマヨ和え	2,414
30 日	豚の生姜焼き 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 牛乳	五目中華丼 パンサンズー 中華スープ	定食	鯖の塩焼き	けんちん汁 胡瓜ともやしのキムチ和え	2,245
31 月	グリルチキン 野菜サラダ オレンジ パンorご飯 コンソメスープ 牛乳	青椒肉絲 かに玉 法蓮草のソテー 小籠包 中華クラゲ ご飯	弁当	カレーライス	選べる副菜	2,391

* 仕入れ食材の都合により、一部献立が変更される場合がありますのでご了承ください。

* 月、水、金のパンの日の朝食は、ご飯がパンが選べます。

* 5/26の朝食は、コーンフレークがご飯が選べます。

* 5/7,14,19,25の朝食の主食は主菜も含めた量となる為、主菜として記載しています。



イベントメニュー



5日(水)夕食: 端午の節句ディナー☆

6日(金)夕食: コロッケの日にちなんだコロッケを提供します!

12日(水)夕食: 体育祭勝ち飯メニュー! 食べて力をつけよう!

13日(木)昼食: 体育祭弁当

15日(土)夕食: ヨーグルトの日にちなんだフルーツヨーグルトを提供します!

20日(木)夕食: 5月生まれの寮生は誕生日ケーキ付き!

27日(木)昼食: 小松菜の日にちなんだ小松根と貝柱のお浸しを提供します!

27日(木)夕食: 勝ち飯メニュー! 高校総体頑張ってください!

★食記念日(●●●●)★

6日:コロッケの日 15日:ヨーグルトの日 27日:小松菜の日



ヨーグルトは栄養バランスが良く、「ヨーグルトを毎日食べる人の栄養バランスはいい」と言われるほど優秀な食品です。発酵によって吸収されやすくなるだけでなく、腸内フローラの改善、免疫機能の向上も期待できる菌も得られます。