朝食

	6月7日（月）	6月8日（火）	6月9日（水）	6月10日（木）	6月11日（金）	6月12日（土）	6月13日（日）
主食	ライス	パン（アレルギー: 小麦・乳）	ライス	パン（アレルギー: 小麦・乳）	ライス	パン（アレルギー: 小麦・乳）	パン（アレルギー: 小麦・乳）
副食	しのだ巻き（アレルギー: 小麦）	ウインナー	納豆（アレルギー: 小麦）	ナゲット（アレルギー: 小麦・卵・乳）	温泉卵（アレルギー: 小麦・卵・乳）	キャベツ・ツナコーン炒め（アレルギー: 小麦）	ハムとチーズ（アレルギー: 小麦・卵・乳）
副食	さつま揚げ（アレルギー: 小麦）	オムレツ（アレルギー: 小麦・卵）	肉団子の甘酢ソース（アレルギー: 小麦・卵・乳）	スクランブルエッグ（アレルギー: 小麦・卵）	厚揚げと高菜の炒め（アレルギー: 小麦）	フランクソーセージ（アレルギー: 乳）	目玉焼き（アレルギー: 卵・乳）
サラダバー	ブロッコリー、スパゲッティサラダ、かっぱ漬け（アレルギー: 小麦・卵・乳）	枝豆、海藻サラダ、パンプキンサラダ（アレルギー: 卵）	エンドウ、エッグサラダ、のり（アレルギー: 小麦・卵・乳・えび）	ブロッコリー、ヤングコーン、さつまいもサラダ（アレルギー: 卵）	オクラ、ポテトサラダ、おかか昆布（アレルギー: 小麦・卵・乳）	アボカド、レッドオニオン、ごぼうサラダ（アレルギー: 小麦・卵・乳）	アスパラ、パプリカ、マカロニサラダ（アレルギー: 小麦・卵・乳）
汁物	小松菜と麩の味噌汁（アレルギー: 小麦）	ミネストローネ（アレルギー: 小麦・乳）	いんげんと玉葱の味噌汁	彩りクリームスープ（アレルギー: 小麦・乳）	人参と絹さやの味噌汁	パンプキンスープ（アレルギー: 小麦・乳）	コーンスープ（アレルギー: 乳）
飲物		牛乳（アレルギー: 乳）		牛乳（アレルギー: 乳）		牛乳（アレルギー: 乳）	牛乳（アレルギー: 乳）
栄養価	エネルギー 640kcal / たんぱく質 20.9g / カルシウム 157mg / 鉄 2.6mg / 食塩相当量 3.3g	エネルギー 781kcal / たんぱく質 26.6g / カルシウム 290mg / 鉄 1.6mg / 食塩相当量 5.2g	エネルギー 747kcal / たんぱく質 22.0g / カルシウム 92mg / 鉄 2.8mg / 食塩相当量 4.3g	エネルギー 919kcal / たんぱく質 32.5g / カルシウム 302mg / 鉄 1.6mg / 食塩相当量 4.1g	エネルギー 655kcal / たんぱく質 20.0g / カルシウム 144mg / 鉄 3.4mg / 食塩相当量 3.8g	エネルギー 889kcal / たんぱく質 34.1g / カルシウム 291mg / 鉄 1.2mg / 食塩相当量 4.8g	エネルギー 677kcal / たんぱく質 27.9g / カルシウム 355mg / 鉄 1.2mg / 食塩相当量 4.5g

	6月7日（月）	6月8日（火）	6月9日（水）	6月10日（木）	6月11日（金）	6月12日（土）	6月13日（日）
給食	中2、高2	中1、高3	中3、高1	中2、高2	中1、高3	全学年	全学年
お弁当	中1･3、高1･3	中2･3、高1･2	中1･2、高2･3	中1･3、高1･3	中2･3、高1･2		

昼食

	6月7日（月）	6月8日（火）	6月9日（水）	6月10日（木）	6月11日（金）	6月12日（土）	6月13日（日）
主食	ライス	ライス	パン（アレルギー: 小麦・乳）	ライス	ライス	ライス	ライス
メイン	ポークソテー　ジンジャーソース（アレルギー: 小麦・乳）	アジフライ（アレルギー: 小麦）	カルボナーラ（アレルギー: 小麦・卵・乳）	ビーフカレー（アレルギー: 小麦・乳）	豚丼（アレルギー: 小麦）	ハンバーグ　デミグラスソース（アレルギー: 小麦・乳）	鶏の照り焼き（アレルギー: 小麦）
小鉢	れんこんの明太マヨ和え（アレルギー: 卵）	千切り野菜のコチジャン和え（アレルギー: 小麦）	ほうれん草とコーンのソテー	大根ミックスサラダ	メンマともやしの中華和え（アレルギー: 小麦）	ブロッコリーのガーリック炒め	さつま揚げとぜんまいの炒め煮（アレルギー: 小麦）
汁物	もずくスープ	なめことにらの味噌汁	オニオンスープ（アレルギー: 小麦・乳）	はんぺんのすまし汁（アレルギー: 小麦・卵）	コンソメスープ（アレルギー: 小麦・乳）	わかめスープ	豆腐とねぎの味噌汁
飲物	牛乳（アレルギー: 乳）	牛乳（アレルギー: 乳）	牛乳（アレルギー: 乳）	牛乳（アレルギー: 乳）	牛乳（アレルギー: 乳）		
栄養価	エネルギー 943kcal / たんぱく質 37.3g / カルシウム 268mg / 鉄 1.6mg / 食塩相当量 2.5g	エネルギー 915kcal / たんぱく質 32.2g / カルシウム 296mg / 鉄 1.9mg / 食塩相当量 3.6g	エネルギー 1224kcal / たんぱく質 38.6g / カルシウム 392mg / 鉄 3.5mg / 食塩相当量 6.1g	エネルギー 874kcal / たんぱく質 24.0g / カルシウム 291mg / 鉄 2.4mg / 食塩相当量 6.6g	エネルギー 1308kcal / たんぱく質 44.2g / カルシウム 267mg / 鉄 1.8mg / 食塩相当量 4.3g	エネルギー 689kcal / たんぱく質 21.1g / カルシウム 52mg / 鉄 0.9mg / 食塩相当量 3.2g	エネルギー 895kcal / たんぱく質 37.9g / カルシウム 66mg / 鉄 2.2mg / 食塩相当量 3.9g

夕食

	6月7日（月）	6月8日（火）	6月9日（水）	6月10日（木）	6月11日（金）	6月12日（土）	6月13日（日）
主食	ライス	ライス	ライス	五目炊き込みご飯（アレルギー: 小麦）	ライス	ライス	ライス
主菜	厚揚げと挽き肉の中華炒め（アレルギー: 小麦）	鶏肉の塩麹焼き	回鍋肉（アレルギー: 小麦）	白身魚のムニエル きのこトマトソース（アレルギー: 小麦・乳）	鶏の唐揚げ（アレルギー: 小麦・卵）	肉じゃが（アレルギー: 小麦）	牛肉のガーリックバター炒め（アレルギー: 小麦）
副菜	キャベツの塩昆布和え（アレルギー: 小麦）	なすの揚げ浸し（アレルギー: 小麦）	こんにゃくごぼう煮（アレルギー: 小麦）	アスパラのピーナッツ和え（アレルギー: 小麦・落花生）	イカときゅうりの青じそ風味（アレルギー: 小麦）	竹輪の磯辺揚げ（アレルギー: 小麦・卵・えび）	いんげんの胡麻マヨ和え（アレルギー: 小麦）
飲物・デザート	牛乳（アレルギー: 乳）		フルーチェ　ミックスベリー（アレルギー: 乳）		牛乳（アレルギー: 乳）	牛乳（アレルギー: 乳）	牛乳（アレルギー: 乳）
汁物	かき玉汁（アレルギー: 小麦・卵）	大根の味噌汁	中華スープ	麩と小松菜の味噌汁（アレルギー: 小麦）	12種野菜のスープ（アレルギー: 小麦・乳）	なすとにらの味噌汁	ほうれん草としめじの味噌汁
栄養価	エネルギー 911kcal / たんぱく質 37.8g / カルシウム 436mg / 鉄 5.4mg / 食塩相当量 5.6g	エネルギー 906kcal / たんぱく質 36.2g / カルシウム 67mg / 鉄 2.2mg / 食塩相当量 4.3g	エネルギー 861kcal / たんぱく質 35.1g / カルシウム 149mg / 鉄 2.9mg / 食塩相当量 4.8g	エネルギー 593kcal / たんぱく質 29.3g / カルシウム 75mg / 鉄 1.7mg / 食塩相当量 3.7g	エネルギー 951kcal / たんぱく質 45.9g / カルシウム 284mg / 鉄 2.1mg / 食塩相当量 3.6g	エネルギー 998kcal / たんぱく質 42.5g / カルシウム 286mg / 鉄 2.4mg / 食塩相当量 4.3g	エネルギー 1092kcal / たんぱく質 34.2g / カルシウム 310mg / 鉄 3.2mg / 食塩相当量 2.4g
一日計栄養価	エネルギー 2494kcal / たんぱく質 96.0g / カルシウム 861mg / 鉄 9.6mg / 食塩相当量 11.4g	エネルギー 2602kcal / たんぱく質 95.0g / カルシウム 653mg / 鉄 5.7mg / 食塩相当量 13.1g	エネルギー 2832kcal / たんぱく質 95.7g / カルシウム 633mg / 鉄 9.2mg / 食塩相当量 15.2g	エネルギー 2386kcal / たんぱく質 85.8g / カルシウム 668mg / 鉄 5.7mg / 食塩相当量 14.4g	エネルギー 2914kcal / たんぱく質 110.1g / カルシウム 695mg / 鉄 7.3mg / 食塩相当量 11.7g	エネルギー 2576kcal / たんぱく質 97.7g / カルシウム 629mg / 鉄 4.5mg / 食塩相当量 12.3g	エネルギー 2664kcal / たんぱく質 100.0g / カルシウム 731mg / 鉄 6.6mg / 食塩相当量 10.8g

＊食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。