| | | 10月1日（金） | 10月2日（土） | 10月3日（日） |
|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 主食 | ライス | パン | NEW セルフホットドッグ |
| アレルギー | | | 小麦 ● 乳 ● | 小麦 ● 乳 ● |
| 朝食 | 副食 | お魚すり身揚げ | 目玉焼き | ソーセージ |
| アレルギー | | | 卵 ● 乳 ● | 小麦 ● |
| 朝食 | 副食 | だし巻卵 | フレンチポテト | ツナサラダ |
| アレルギー | | 小麦 ● 卵 ● | 小麦 ● | 卵 ● |
| 朝食 | サラダバー | 大根、ポテトサラダ、しそ昆布 | パプリカ、エンドウ、スパゲッティサラダ | ヤングコーン、海草サラダ、さつまいもサラダ |
| アレルギー | | 小麦 ● 卵 ● 乳 ● | 小麦 ● 卵 ● 乳 ● | 卵 ● |
| 朝食 | 汁物 | いんげんとなすの味噌汁 | コーンスープ | 野菜スープ |
| アレルギー | | | 小麦 ● 乳 ● | 小麦 ● 乳 ● |
| 朝食 | 飲物 | | 牛乳 | 牛乳 |
| アレルギー | | | 乳 ● | 乳 ● |
| 栄養価 | | エネルギー 672kcal / たんぱく質 17.1g / カルシウム 68mg / 鉄 1.6mg / 食塩相当量 3.1g | エネルギー 732kcal / たんぱく質 20.2g / カルシウム 266mg / 鉄 0.9mg / 食塩相当量 3.9g | エネルギー 959kcal / たんぱく質 27.9g / カルシウム 277mg / 鉄 1.6mg / 食塩相当量 6.4g |
| 昼食 | お弁当 | 中2・3、高1・2 | | |
| 昼食 | 給食 | 中1、高3 | 全学年 | 全学年 |
| 昼食 | 主食 | ライス | ライス | ライス |
| アレルギー | | | | |
| 昼食 | A | ビーフカツレツ | 鮭の塩焼き | 鶏の照り焼き |
| アレルギー | | 小麦 ● 卵 ● 乳 ● | 小麦 ● | 小麦 ● |
| 昼食 | B | 五目味噌ラーメン | | |
| アレルギー | | 小麦 ● 卵 ● | | |
| 昼食 | 小鉢 | オクラの梅おかか和え | 小松菜の白和え 豆腐の日 | れんこんと竹輪のきんぴら |
| アレルギー | | 小麦 ● | 小麦 ● | 小麦 ● 卵 ● えび ● |
| 昼食 | デザート | | | |
| アレルギー | | | | |
| 昼食 | 汁物 | はんぺんのすまし汁 | かき玉汁 | 里芋とにらの味噌汁 |
| アレルギー | | 小麦 ● 卵 ● | 小麦 ● 卵 ● | |
| 昼食 | 飲物 | 牛乳 | | |
| アレルギー | | 乳 ● | | |
| 栄養価 A選択 | | エネルギー 913kcal / たんぱく質 28.5g / カルシウム 309mg / 鉄 1.8mg / 食塩相当量 6.1g | エネルギー 666kcal / たんぱく質 31.8g / カルシウム 167mg / 鉄 3.0mg / 食塩相当量 3.7g | エネルギー 824kcal / たんぱく質 37.5g / カルシウム 62mg / 鉄 2.3mg / 食塩相当量 4.2g |
| 栄養価 B選択 | | エネルギー 1105kcal / たんぱく質 35.9g / カルシウム 330mg / 鉄 2.9mg / 食塩相当量 8.8g | | |
| 夕食 | 主食 | ライス | ライス | ライス |
| 夕食 | 主菜 | 油淋鶏 | 牛肉のオイスターソース炒め | ハンバーグ トマトソース |
| アレルギー | | 小麦 ● | 小麦 ● | 小麦 ● 乳 ● |
| 夕食 | 副菜 | 桜海老とブロッコリーのマヨ和え | イカフライ | カリフラワーのピクルスゆず風味 |
| アレルギー | | 卵 ● えび ● | 小麦 ● | 小麦 ● |
| 夕食 | 飲物・デザート | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| アレルギー | | 乳 ● | 乳 ● | 乳 ● |
| 夕食 | 汁物 | ごぼうと玉葱の味噌汁 | 春雨スープ | 麩ともやしの味噌汁 |
| アレルギー | | | | 小麦 ● |
| 栄養価 | | エネルギー 1041kcal / たんぱく質 41.8g / カルシウム 304mg / 鉄 2.2mg / 食塩相当量 3.7g | エネルギー 1208kcal / たんぱく質 38.2g / カルシウム 288mg / 鉄 3.2mg / 食塩相当量 5.4g | エネルギー 815kcal / たんぱく質 27.5g / カルシウム 282mg / 鉄 1.5mg / 食塩相当量 4.0g |
| 一日計栄養価 | | エネルギー 2722kcal / たんぱく質 91.1g / カルシウム 692mg / 鉄 6.2mg / 食塩相当量 14.3g | エネルギー 2606kcal / たんぱく質 90.2g / カルシウム 721mg / 鉄 7.1mg / 食塩相当量 13.0g | エネルギー 2598kcal / たんぱく質 92.9g / カルシウム 621mg / 鉄 5.4mg / 食塩相当量 14.6g |

＊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。

| | | 10月4日（月） | 10月5日（火） | 10月6日（水） | 10月7日（木） | 10月8日（金） | 10月9日（土） | 10月10日（日） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 主食 | ライス | パン | ライス | パン | ライス | パン | セルフハンバーガー |
| | 副食 | 温泉卵 | ミートボール | 納豆 | ほうれん草チーズオムレツ | さつま揚げ | ゆで卵 | ハンバーグ |
| | | さつま揚げの煮物 | 粉ふき芋 | 和風炒り卵 | ベーコン | 肉野菜炒め | ナゲット | チーズ |
| | サラダバー | ブロッコリー、ごぼうサラダ、のり | アボカド、レッドオニオン、マカロニサラダ | ヤングコーン、ポテトサラダ、かっぱ漬け | カリフォルニアミックス、枝豆、パンプキンサラダ | 海草サラダ、コーンマヨ、おかか昆布 | アボカド、エンドウ、スパゲッティサラダ | 大根、パプリカ、さつまいもサラダ |
| | 汁物 | いんげんと油揚げの味噌汁 | ジュリアンスープ | チンゲン菜と里芋の味噌汁 | ミネストローネ | 大根葉とじゃがいもの味噌汁 | 12種野菜のスープ | パンプキンスープ |
| | 飲物 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | 牛乳 |
| 栄養価 | | エネルギー 614kcal / たんぱく質 19.9g / カルシウム 110mg / 鉄 2.4mg / 食塩相当量 4.4g | エネルギー 691kcal / たんぱく質 21.7g / カルシウム 284mg / 鉄 1.7mg / 食塩相当量 4.2g | エネルギー 662kcal / たんぱく質 18.8g / カルシウム 91mg / 鉄 2.7mg / 食塩相当量 2.4g | エネルギー 699kcal / たんぱく質 22.4g / カルシウム 298mg / 鉄 1.6mg / 食塩相当量 4.8g | エネルギー 692kcal / たんぱく質 25.4g / カルシウム 98mg / 鉄 1.8mg / 食塩相当量 3.3g | エネルギー 835kcal / たんぱく質 31.1g / カルシウム 288mg / 鉄 1.7mg / 食塩相当量 4.2g | エネルギー 772kcal / たんぱく質 24.9g / カルシウム 368mg / 鉄 0.9mg / 食塩相当量 5.2g |
| 昼食 | お弁当 | 中1・2、高2・3 | 中1・3、高1・3 | 中2・3、高1・2 | 中1・2、高2・3 | 中1・3、高1・3 | | |
| | 給食 | 中3、高1 | 中2、高2 | 中1、高3 | 中3、高1 | 中2、高2 | 全学年 | 全学年 |
| | 主食 | ライス | ライス | ライス・パン | ライス | ライス | ライス | ライス |
| | A | いわしの青海苔フライ　いわしの日 | エビチリと春巻 | チキン南蛮 | ビーフカレー | ミックスフライ | チキンソテー　オニオンソース | 豚肉と野菜の塩炒め |
| | B | | 親子丼 | NEW ナポリタン | | とんこつラーメン | | |
| | 小鉢 | 棒々鶏 | きんぴらごぼう | アスパラとコーンのソテー | ミックスサラダ | 人参とチリメンジャコのきんぴら | ブロッコリーのガーリック炒め | たこ焼き |
| | デザート | シュークリーム | | | | | | |
| | 汁物 | わかめスープ | 麩となすの味噌汁 | オニオンスープ | 野菜スープ | しめじとにらの味噌汁 | かまぼこのすまし汁 | 春雨スープ |
| | 飲物 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 栄養価 | A選択 | エネルギー 1139kcal / たんぱく質 38.4g / カルシウム 370mg / 鉄 3.0mg / 食塩相当量 2.8g | エネルギー 1075kcal / たんぱく質 28.4g / カルシウム 332mg / 鉄 2.2mg / 食塩相当量 4.4g | エネルギー 1130kcal / たんぱく質 33.9g / カルシウム 287mg / 鉄 1.6mg / 食塩相当量 5.7g | エネルギー 874kcal / たんぱく質 22.3g / カルシウム 288mg / 鉄 2.5mg / 食塩相当量 5.9g | エネルギー 953kcal / たんぱく質 26.7g / カルシウム 309mg / 鉄 1.9mg / 食塩相当量 5.7g | エネルギー 856kcal / たんぱく質 36.9g / カルシウム 83mg / 鉄 2.0mg / 食塩相当量 4.3g | エネルギー 838kcal / たんぱく質 33.3g / カルシウム 84mg / 鉄 2.4mg / 食塩相当量 4.6g |
| | B選択 | | エネルギー 865kcal / たんぱく質 35.9g / カルシウム 325mg / 鉄 3.2mg / 食塩相当量 5.3g | エネルギー 1214kcal / たんぱく質 31.3g / カルシウム 300mg / 鉄 3.0mg / 食塩相当量 5.9g | | エネルギー 1140kcal / たんぱく質 36.7g / カルシウム 315mg / 鉄 2.7mg / 食塩相当量 8.4g | | |
| 夕食 | 主食 | ライス | ライス | ライス | 混ぜご飯(ゆかり) | ライス | ライス | ライス |
| | 主菜 | 鶏の唐揚げ | 牛肉のガーリック炒め | 豚肉のクリーム煮 | 豆腐ハンバーグおろしぽん酢 | とんてき | きんぴら焼肉 | 白身魚のフリット　照り焼きソース |
| | 副菜 | 白菜のぽん酢がけ | 栗かぼちゃの含め煮 | 香味野菜の青じそ風味 | 鶏レバー煮込み | ほうれん草とかぼちゃのソテー | 小松菜のピーナッツ和え | ポテトの醤油バター風味 |
| | 飲物・デザート | 牛乳 | | 青リンゴゼリー | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| | 汁物 | 大根の味噌汁 | けんちん汁 | 中華スープ | 小松菜とさつまいもの味噌汁 | 麩と玉葱の味噌汁 | かき玉汁 | えのきとなすの味噌汁 |
| 栄養価 | | エネルギー 933kcal / たんぱく質 41.6g / カルシウム 315mg / 鉄 2.6mg / 食塩相当量 3.7g | エネルギー 999kcal / たんぱく質 30.7g / カルシウム 84mg / 鉄 3.2mg / 食塩相当量 2.5g | エネルギー 959kcal / たんぱく質 33.3g / カルシウム 127mg / 鉄 1.8mg / 食塩相当量 3.0g | エネルギー 665kcal / たんぱく質 25.1g / カルシウム 52mg / 鉄 3.9mg / 食塩相当量 7.1g | エネルギー 954kcal / たんぱく質 34.4g / カルシウム 312mg / 鉄 2.5mg / 食塩相当量 5.5g | エネルギー 1139kcal / たんぱく質 37.8g / カルシウム 402mg / 鉄 5.0mg / 食塩相当量 5.3g | エネルギー 898kcal / たんぱく質 31.5g / カルシウム 282mg / 鉄 1.5mg / 食塩相当量 4.2g |
| 一日計栄養価 | | エネルギー 2686kcal / たんぱく質 99.9g / カルシウム 795mg / 鉄 8.0mg / 食塩相当量 10.9g | エネルギー 2660kcal / たんぱく質 84.6g / カルシウム 697mg / 鉄 7.6mg / 食塩相当量 11.6g | エネルギー 2793kcal / たんぱく質 84.7g / カルシウム 512mg / 鉄 6.8mg / 食塩相当量 11.2g | エネルギー 2238kcal / たんぱく質 58.7g / カルシウム 494mg / 鉄 6.8mg / 食塩相当量 14.9g | エネルギー 2693kcal / たんぱく質 91.5g / カルシウム 722mg / 鉄 6.6mg / 食塩相当量 15.9g | エネルギー 2830kcal / たんぱく質 105.8g / カルシウム 773mg / 鉄 8.7mg / 食塩相当量 13.8g | エネルギー 2508kcal / たんぱく質 89.7g / カルシウム 734mg / 鉄 4.8mg / 食塩相当量 14.0g |

＊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。

| | | 10月11日（月） | 10月12日（火） | 10月13日（水） | 10月14日（木） | 10月15日（金） | 10月16日（土） | 10月17日（日） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 主食 | ライス | パン | ライス | パン | ライス | パン | セルフサンドイッチ |
| | 副食 | 温泉卵 | ベーコンポテトバーグ | 納豆 | ミートオムレツ | ごぼう巻き | スクランブルエッグ | ハムとチーズ |
| | | キャベツ・ツナコーン炒め | ウインナー | さつま揚げの煮物 | ハッシュポテト | がんもの煮物 | 粉ふき芋 | ツナサラダ |
| | サラダバー | レッドオニオン、ゴボウサラダ、のり佃煮 | オクラ、ヤングコーン、エッグサラダ | 海草サラダ、ポテトサラダ、しば漬け | ブロッコリー、アボカド、マカロニサラダ | 枝豆、パンプキンサラダ、高菜 | エンドウ、海草サラダ、コーンマヨ | カリフラワー、パプリカ、スパゲッティサラダ |
| | 汁物 | 小松菜と油揚げの味噌汁 | 彩りクリームスープ | しめじとチンゲン菜の味噌汁 | コーンスープ | なすともやしの味噌汁 | オニオンスープ | ミネストローネ |
| | 飲物 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | 牛乳 |
| 栄養価 | | 610kcal / 18.0g / 97mg / 2.3mg / 2.9g | 802kcal / 26.5g / 297mg / 1.5mg / 4.5g | 599kcal / 18.3g / 107mg / 2.6mg / 4.0g | 799kcal / 21.5g / 281mg / 1.9mg / 4.8g | 587kcal / 15.1g / 56mg / 1.4mg / 3.2g | 672kcal / 18.9g / 276mg / 1.4mg / 3.3g | 854kcal / 28.8g / 359mg / 1.8mg / 4.9g |
| 昼食 | お弁当 | 中2・3、高1・2 | 中1・2、高2・3 | 中1・3、高1・3 | 中2・3、高1・2 | 中1・2、高2・3 | | |
| | 給食 | 中1、高3 | 中3、高1 | 中2、高2 | 中1、高3 | 中3、高1 | 全学年 | 全学年 |
| | 主食 | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス |
| | A | 牛肉のトマト煮 | 豚肉の生姜焼き | メンチカツ | チーズカレー | 和風おろしハンバーグ | 豚肉の粗挽きペッパー焼き | グリルチキン　カレー風味 |
| | B | 肉うどん | ソースかつ丼 | 長崎皿うどん | | 塩ラーメン | | |
| | 小鉢 | れんこんの鶏そぼろあん | ひじきと白滝の煮付け | さつまいものレモン煮　さつまいもの日 | カラフルサラダ | エリンギ炒め　きのこの日 | コロッケ | きんぴられんこん |
| | デザート | | | | フィナンシェ | | | |
| | 汁物 | コンソメスープ | 豆腐とのりの味噌汁 | 12種野菜のスープ | ジュリアンスープ | 麩とさつまいもの味噌汁 | はんぺんのすまし汁 | 野菜スープ |
| | 飲物 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 栄養価 | A選択 | 1260kcal / 37.3g / 292mg / 3.8mg / 5.0g | 967kcal / 38.1g / 306mg / 1.7mg / 4.5g | 1072kcal / 25.2g / 318mg / 2.1mg / 4.4g | 984kcal / 27.9g / 452mg / 2.3mg / 6.4g | 845kcal / 29.8g / 287mg / 1.4mg / 8.0g | 942kcal / 34.4g / 61mg / 1.9mg / 3.5g | 806kcal / 35.7g / 52mg / 1.8mg / 3.1g |
| | B選択 | 1285kcal / 49.9g / 284mg / 2.2mg / 7.6g | 904kcal / 25.3g / 295mg / 1.2mg / 5.4g | 1067kcal / 28.2g / 311mg / 2.3mg / 4.5g | | 1111kcal / 41.3g / 295mg / 2.2mg / 9.4g | | |
| 夕食 | 主食 | ライス | ライス | ライス | 五目炊き込みご飯 | ライス | ライス | ライス |
| | 主菜 | 鶏肉のみぞれ煮 | 牛肉とピーマンの炒め | 鶏肉の竜田揚げ | 鯵の塩焼き | 揚げ餃子のチリミート | まぐろカツ | 牛肉甘辛煮 |
| | 副菜 | 竹輪の磯辺揚げ | メンマともやしの中華和え | ピリ辛こんにゃく | 豚肉と野菜のビーフン | カリフラワーのピクルスゆず風味 | 切干大根煮 | 小松菜のごま和え |
| | 飲物・デザート | フルーチェ　イチゴ | | 牛乳 | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| | 汁物 | 里芋とにらの味噌汁 | 豚汁 | かぼちゃと大根葉の味噌汁 | かき玉汁 | 春雨スープ | わかめスープ | 豆腐と大根葉の味噌汁 |
| 栄養価 | | 922kcal / 40.3g / 116mg / 2.7mg / 5.5g | 972kcal / 30.9g / 90mg / 3.6mg / 4.1g | 987kcal / 39.2g / 308mg / 2.3mg / 3.5g | 772kcal / 34.5g / 145mg / 2.0mg / 5.7g | 997kcal / 29.3g / 307mg / 2.3mg / 4.3g | 911kcal / 35.8g / 335mg / 3.0mg / 4.0g | 1086kcal / 34.7g / 408mg / 5.0mg / 5.6g |
| 一日計栄養価 | | 2805kcal / 101.9g / 501mg / 8.0mg / 14.7g | 2710kcal / 89.1g / 688mg / 6.6mg / 13.6g | 2656kcal / 84.2g / 730mg / 7.1mg / 12.0g | 1571kcal / 56.0g / 426mg / 3.9mg / 10.5g | 2562kcal / 80.0g / 654mg / 5.5mg / 16.2g | 2525kcal / 89.1g / 672mg / 6.3mg / 10.8g | 2746kcal / 99.2g / 819mg / 8.6mg / 13.6g |

＊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。

| | | 10月18日（月） | 10月19日（火） | 10月20日（水） | 10月21日（木） | 10月22日（金） | 10月23日（土） | 10月24日（日） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 主食 | ライス | パン | ライス | パン | ライス | パン | NEW ホットケーキ |
| | アレルギー | | 乳 | | 小麦 卵 乳 | | 小麦 卵 乳 | 小麦 卵 乳 |
| | 副食 | 温泉卵 | 肉団子の甘酢あん | 納豆 | オムレツ | お魚すり身揚げ | 目玉焼き | ウインナー |
| | アレルギー | 小麦 卵 乳 | 小麦 卵 乳 | 小麦 | 卵 乳 | | 卵 乳 | |
| | | 肉野菜炒め | エッグサラダ | 筑前煮 | フレンチポテト | しのだ巻き | ナゲット | バナナ |
| | アレルギー | 小麦 | 小麦 卵 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 卵 乳 | |
| | サラダバー | ヤングコーン、さつまいもサラダ、つぼ漬け | ブロッコリー、枝豆、ツナサラダ | レッドオニオン、ポテトサラダ、しそ昆布 | アボカド、海草サラダ、ごぼうサラダ | 大根、マカロニサラダ、のり | カリフォルニアミックス、枝豆、パンプキンサラダ | エンドウ、海草サラダ、コーンマヨ |
| | アレルギー | 小麦 卵 | 小麦 卵 乳 | 小麦 卵 乳 | 小麦 卵 乳 | 小麦 卵 乳 えび | 小麦 卵 | 小麦 卵 |
| | 汁物 | 里芋とにらの味噌汁 | パンプキンスープ | なめこと麩の味噌汁 | コーンスープ | キャベツとなすの味噌汁 | 12種野菜のスープ | 彩りクリームスープ |
| | アレルギー | | 乳 | | 乳 | | 乳 | 乳 |
| | 飲物 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | 牛乳 |
| | アレルギー | | 乳 | | 乳 | | 乳 | 乳 |
| 栄養価 | | エネルギー 721kcal / たんぱく質 24.8g / カルシウム 84mg / 鉄 2.2mg / 食塩相当量 3.8g | エネルギー 822kcal / たんぱく質 26.9g / カルシウム 295mg / 鉄 1.5mg / 食塩相当量 4.8g | エネルギー 670kcal / たんぱく質 21.7g / カルシウム 106mg / 鉄 2.9mg / 食塩相当量 4.8g | エネルギー 775kcal / たんぱく質 21.0g / カルシウム 285mg / 鉄 1.5mg / 食塩相当量 4.4g | エネルギー 680kcal / たんぱく質 18.3g / カルシウム 127mg / 鉄 2.1mg / 食塩相当量 2.6g | エネルギー 816kcal / たんぱく質 28.0g / カルシウム 272mg / 鉄 1.1mg / 食塩相当量 4.3g | エネルギー 760kcal / たんぱく質 21.2g / カルシウム 287mg / 鉄 1.1mg / 食塩相当量 3.9g |
| 昼食 | 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 | | |
| | 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 |
| | 主食 | ライス | ライス | パン・ライス | ライス | ライス | ライス | ライス |
| | アレルギー | | | 小麦 卵 乳 | | | | |
| | A | ささみマヨカツ | 豆腐ハンバーグ　和風ソース | 鶏照りチーズ焼き | オムライス　ハヤシソース | 豚肉野菜巻きフライとハンバーグ | 豚キムチ炒め | 鯖の塩焼き |
| | アレルギー | 小麦 卵 乳 | 小麦 卵 乳 | 小麦 卵 乳 | 小麦 卵 乳 | 小麦 卵 乳 | 小麦 かに | 小麦 |
| | B | きつねうどん | NEW チャプチェ牛丼 | ミートソーススパゲティ | | 醤油ラーメン | | |
| | アレルギー | 小麦 卵 | 小麦 卵 乳 かに | 小麦 卵 乳 | | 小麦 卵 乳 | | |
| | 小鉢 | ほうれん草のピーナッツ和え | 茹で豚と千切り野菜のコチジャン和え | もやしのナムル | ミックスサラダ | ブロッコリーの塩昆布和え | 里芋の野菜あんかけ | こんにゃくごぼう煮 |
| | アレルギー | 小麦 落花生 | 小麦 | 小麦 | | 小麦 | 小麦 | 小麦 |
| | デザート | | | | エクレア | | | |
| | アレルギー | | | | 小麦 卵 乳 | | | |
| | 汁物 | 人参とこんにゃくの味噌汁 | かまぼこのすまし汁 | 豆腐とわかめの味噌汁 | オニオンスープ | ほうれん草とえのきの味噌汁 | 中華卵スープ | わかめスープ |
| | アレルギー | | 小麦 卵 | | 乳 | | 小麦 卵 乳 | |
| | 飲物 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | アレルギー | 乳 | 乳 | 乳 | 乳 | 乳 | | |
| 栄養価 | | エネルギー / たんぱく質 / カルシウム / 鉄 / 食塩相当量 | エネルギー / たんぱく質 / カルシウム / 鉄 / 食塩相当量 | エネルギー / たんぱく質 / カルシウム / 鉄 / 食塩相当量 | エネルギー / たんぱく質 / カルシウム / 鉄 / 食塩相当量 | エネルギー / たんぱく質 / カルシウム / 鉄 / 食塩相当量 | エネルギー / たんぱく質 / カルシウム / 鉄 / 食塩相当量 | エネルギー / たんぱく質 / カルシウム / 鉄 / 食塩相当量 |
| | A選択 | 817kcal / 29.1g / 313mg / 1.8mg / 3.1g | 1031kcal / 28.4g / 258mg / 0.9mg / 6.6g | 987kcal / 52.1g / 468mg / 2.8mg / 5.9g | 1104kcal / 27.6g / 363mg / 2.7mg / 6.3g | 902kcal / 29.8g / 309mg / 1.9mg / 4.3g | 737kcal / 29.1g / 79mg / 1.9mg / 3.7g | 736kcal / 22.7g / 58mg / 1.6mg / 3.1g |
| | B選択 | 966kcal / 26.5g / 348mg / 2.2mg / 5.8g | 1177kcal / 34.7g / 290mg / 3.1mg / 6.0g | 1025kcal / 31.7g / 327mg / 3.2mg / 6.1g | | 1079kcal / 35.4g / 320mg / 2.6mg / 8.1g | | |
| 夕食 | 主食 | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス |
| | アレルギー | | | | | | | |
| | 主菜 | ポークソテー　ジンジャーソース | 塩レモン唐揚げ | 麻婆豆腐 | 白身魚のフリット　香味トマトソース | チキンカレー | 牛肉と大根の煮込み | 鶏肉のソテー　柚子胡椒ソース |
| | アレルギー | 小麦 乳 | 小麦 | 小麦 | 小麦 卵 乳 | 小麦 乳 | 小麦 | 小麦 |
| | 副菜 | 白菜ときのこのクリーム煮 | さつま揚げとぜんまいの炒め煮 | ひじきと切干大根のきんぴら | 小松菜とチャーシューの炒め | コールスローサラダ | 焼売 | 白滝ときのこのピリ辛炒め |
| | アレルギー | 小麦 卵 乳 | 小麦 | 小麦 | 小麦 卵 乳 | 小麦 卵 乳 | 小麦 卵 乳 | 小麦 |
| | 飲物・デザート | 青りんごゼリー | | 牛乳 | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| | アレルギー | | | 乳 | | 乳 | 乳 | 乳 |
| | 汁物 | 大根といんげんの味噌汁 | 野菜スープ | 中華スープ | けんちん汁 | 春雨スープ | いんげんとさつまいもの味噌汁 | チンゲン菜と麩の味噌汁 |
| | アレルギー | | 乳 | | | | | 小麦 |
| 栄養価 | | エネルギー 871kcal / たんぱく質 28.8g / カルシウム 90mg / 鉄 2.0mg / 食塩相当量 3.9g | エネルギー 827kcal / たんぱく質 35.2g / カルシウム 60mg / 鉄 1.7mg / 食塩相当量 3.3g | エネルギー 918kcal / たんぱく質 32.4g / カルシウム 535mg / 鉄 5.1mg / 食塩相当量 5.9g | エネルギー 736kcal / たんぱく質 28.4g / カルシウム 151mg / 鉄 2.4mg / 食塩相当量 3.2g | エネルギー 1386kcal / たんぱく質 35.9g / カルシウム 328mg / 鉄 2.9mg / 食塩相当量 6.4g | エネルギー 1161kcal / たんぱく質 39.5g / カルシウム 302mg / 鉄 3.7mg / 食塩相当量 6.0g | エネルギー 922kcal / たんぱく質 42.9g / カルシウム 269mg / 鉄 2.1mg / 食塩相当量 3.8g |
| 一日計栄養価 | | エネルギー 2484kcal / たんぱく質 81.4g / カルシウム 505mg / 鉄 6.2mg / 食塩相当量 12.2g | エネルギー 2753kcal / たんぱく質 93.7g / カルシウム 629mg / 鉄 5.2mg / 食塩相当量 14.4g | エネルギー 2594kcal / たんぱく質 96.0g / カルシウム 1039mg / 鉄 11.0mg / 食塩相当量 16.7g | エネルギー 2615kcal / たんぱく質 77.0g / カルシウム 799mg / 鉄 6.6mg / 食塩相当量 13.9g | エネルギー 3057kcal / たんぱく質 86.8g / カルシウム 770mg / 鉄 7.3mg / 食塩相当量 15.2g | エネルギー 2714kcal / たんぱく質 96.6g / カルシウム 653mg / 鉄 6.7mg / 食塩相当量 14.0g | エネルギー 2418kcal / たんぱく質 86.8g / カルシウム 614mg / 鉄 4.8mg / 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。

| | | 10月25日（月） | 10月26日（火） | 10月27日（水） | 10月28日（木） | 10月29日（金） | 10月30日（土） | 10月31日（日） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 主食 | ライス | パン | ライス | パン | ライス | パン | セルフホットドッグ |
| | アレルギー | | 乳 | | 小麦・卵・乳 | | 小麦・乳 | 小麦・乳 |
| | 副食 | 温泉卵 | ハンバーグ | 納豆 | ツナマヨオムレツ | ごぼう巻き | ゆで卵 | ソーセージ |
| | アレルギー | 小麦・卵・乳 | 小麦・卵・乳 | | 卵 | 小麦 | 卵・乳 | 小麦 |
| | | 厚揚げと高菜の炒め | ハッシュポテト | 和風炒り卵 | ベーコン | がんもの煮物 | ハムとチーズ | エッグサラダ |
| | アレルギー | 小麦 | | 小麦・卵 | 卵・乳 | 小麦 | 小麦・卵・乳 | 小麦・卵・乳 |
| | サラダバー | 枝豆、スパゲッティサラダ、かっぱ漬け | ヤングコーン、オクラ、さつまいもサラダ | ブロッコリー、ごぼうサラダ、おかか昆布 | カリフォルニアミックス、レッドオニオンポテトサラダ | ヤングコーン、マカロニサラダ、のり佃煮 | アボカド、オクラ、パンプキンサラダ | エンドウ、海草サラダ、コーンマヨ |
| | アレルギー | 小麦・卵・乳 | 卵 | 小麦・卵・乳 | 小麦・卵・乳 | 小麦・卵・乳 | 卵 | 卵 |
| | 汁物 | 白菜とじゃが芋の味噌汁 | パンプキンスープ | しめじとわかめの味噌汁 | ミネストローネ | 里芋とにらの味噌汁 | 彩りクリームスープ | 野菜スープ |
| | アレルギー | | 小麦・乳 | | 小麦・乳 | | 小麦・乳 | 小麦・乳 |
| | 飲物 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | 牛乳 |
| | アレルギー | | 乳 | | 乳 | | 乳 | 乳 |
| 栄養価 | | エネルギー 640kcal / たんぱく質 18.9g / カルシウム 138mg / 鉄 3.3mg / 食塩相当量 3.6g | エネルギー 875kcal / たんぱく質 23.3g / カルシウム 284mg / 鉄 1.3mg / 食塩相当量 5.6g | エネルギー 658kcal / たんぱく質 19.3g / カルシウム 96mg / 鉄 2.8mg / 食塩相当量 2.5g | エネルギー 683kcal / たんぱく質 21.7g / カルシウム 277mg / 鉄 1.4mg / 食塩相当量 4.9g | エネルギー 563kcal / たんぱく質 14.8g / カルシウム 48mg / 鉄 1.4mg / 食塩相当量 3.3g | エネルギー 729kcal / たんぱく質 29.0g / カルシウム 400mg / 鉄 2.1mg / 食塩相当量 3.7g | エネルギー 794kcal / たんぱく質 24.0g / カルシウム 268mg / 鉄 0.9mg / 食塩相当量 5.1g |
| 昼食 | お弁当 | 中1・2、高2・3 | 中1・3、高1・3 | 中2・3、高1・2 | 中1・2、高2・3 | 中1・3、高1・3 | | |
| | 給食 | 中3、高1 | 中2、高2 | 中1、高3 | 中3、高1 | 中2、高2 | 全学年 | 全学年 |
| | 主食 | パン | ライス | パン・ライス | ライス | ライス | ライス | ライス |
| | アレルギー | 小麦・乳 | | 卵・乳 | | | | |
| | A | 世界パスタデー カルボナーラ | 豚肉のモッツァレラ・トマトのオーブン焼き | チキンソテー　タルタルソース | ポークカレー | とんかつ | 白身魚のフリット　チリソース | バジルチキンソテー |
| | アレルギー | 小麦・卵・乳 | 小麦・乳 | 卵 | 卵 | 小麦・卵・乳 | 小麦・卵・乳 | |
| | B | | 豚丼 | ソース焼きそば | | 担々麺 | | |
| | アレルギー | | 小麦 | 小麦・えび | | 小麦・卵・えび | | |
| | 小鉢 | コーンサラダ | なすの揚げ浸し | キャベツとチャーシューの中華和え | ミックスサラダ | ひじきと枝豆の煮物 | 棒々鶏 | じゃがいものカレー炒め |
| | アレルギー | | | 卵・乳 | | 卵 | 小麦 | 小麦 |
| | デザート | | | | | | | ハロウィンデザート |
| | 汁物 | オニオンスープ | 豆腐とねぎの生姜スープ | 大根の味噌汁 | 12種野菜のスープ | はんぺんのすまし汁 | 春雨スープ | コーンスープ |
| | アレルギー | 小麦・乳 | | | 卵・乳 | 小麦・卵 | | 小麦・乳 |
| | 飲物 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | アレルギー | 乳 | 乳 | 乳 | 乳 | 乳 | | |
| 栄養価 | A選択 | エネルギー 540kcal / たんぱく質 16.4g / カルシウム 266mg / 鉄 0.9mg / 食塩相当量 2.6g | エネルギー 1090kcal / たんぱく質 36.2g / カルシウム 352mg / 鉄 1.9mg / 食塩相当量 3.5g | エネルギー 1069kcal / たんぱく質 46.7g / カルシウム 334mg / 鉄 2.7mg / 食塩相当量 4.7g | エネルギー 848kcal / たんぱく質 24.0g / カルシウム 280mg / 鉄 2.1mg / 食塩相当量 6.4g | エネルギー 898kcal / たんぱく質 25.4g / カルシウム 290mg / 鉄 0.9mg / 食塩相当量 3.5g | エネルギー 753kcal / たんぱく質 29.1g / カルシウム 79mg / 鉄 1.2mg / 食塩相当量 3.1g | エネルギー 912kcal / たんぱく質 37.2g / カルシウム 58mg / 鉄 2.2mg / 食塩相当量 3.3g |
| | B選択 | | エネルギー 1086kcal / たんぱく質 38.0g / カルシウム 275mg / 鉄 1.8mg / 食塩相当量 5.3g | エネルギー 1033kcal / たんぱく質 31.3g / カルシウム 378mg / 鉄 3.1mg / 食塩相当量 9.3g | | エネルギー 1267kcal / たんぱく質 36.9g / カルシウム 375mg / 鉄 4.3mg / 食塩相当量 9.2g | | |
| 夕食 | 主食 | ライス | ライス | 混ぜご飯(わかめひじき) | ライス | ライス | ライス | ライス |
| | アレルギー | | | 小麦 | | | | |
| | 主菜 | 牛肉の南蛮焼き | 中津からあげ | アジフライ | ハンバーグ　きのこソース | ポークチャップ | 肉じゃが | 牛肉の黒胡椒炒め |
| | アレルギー | 小麦 | 小麦・卵・乳 | | 小麦・卵 | 小麦・卵 | 小麦 | 小麦 |
| | 副菜 | ブロッコリーのゴマ和え | こんにゃくと野菜の煮物 | チャプチェ | 青菜と高野豆腐の煮浸し | たたきごぼう | 白菜と竹輪のごま酢和え | カリフラワーのコンソメ煮 |
| | アレルギー | 小麦 | 小麦 | 小麦・えび | 小麦 | 小麦 | 小麦・卵・えび | 小麦・卵・乳 |
| | 飲物・デザート | 牛乳 | | 牛乳 | | フルーツヨーグルト | 牛乳 | 牛乳 |
| | アレルギー | 乳 | | 乳 | | 乳 | 乳 | 乳 |
| | 汁物 | きのこ汁 | 小松菜と玉葱の味噌汁 | コンソメスープ | かぼちゃと絹さやの味噌汁 | さつまいもと人参の味噌汁 | わかめスープ | かき玉汁 |
| | アレルギー | | | 卵・乳 | | | | 卵・乳 |
| 栄養価 | | エネルギー 1079kcal / たんぱく質 35.9g / カルシウム 331mg / 鉄 3.8mg / 食塩相当量 5.3g | エネルギー 892kcal / たんぱく質 33.7g / カルシウム 72mg / 鉄 2.0mg / 食塩相当量 4.4g | エネルギー 951kcal / たんぱく質 31.6g / カルシウム 312mg / 鉄 1.9mg / 食塩相当量 3.8g | エネルギー 750kcal / たんぱく質 24.4g / カルシウム 104mg / 鉄 2.2mg / 食塩相当量 6.1g | エネルギー 890kcal / たんぱく質 30.8g / カルシウム 199mg / 鉄 2.7mg / 食塩相当量 4.1g | エネルギー 971kcal / たんぱく質 38.7g / カルシウム 338mg / 鉄 2.3mg / 食塩相当量 3.6g | エネルギー 1120kcal / たんぱく質 37.5g / カルシウム 300mg / 鉄 3.8mg / 食塩相当量 7.1g |
| 一日計栄養価 | | エネルギー 2259kcal / たんぱく質 71.2g / カルシウム 735mg / 鉄 8.0mg / 食塩相当量 11.5g | エネルギー 2855kcal / たんぱく質 94.1g / カルシウム 670mg / 鉄 5.2mg / 食塩相当量 14.4g | エネルギー 2660kcal / たんぱく質 89.9g / カルシウム 764mg / 鉄 7.6mg / 食塩相当量 13.3g | エネルギー 2281kcal / たんぱく質 70.1g / カルシウム 661mg / 鉄 5.7mg / 食塩相当量 17.4g | エネルギー 2536kcal / たんぱく質 76.8g / カルシウム 580mg / 鉄 6.7mg / 食塩相当量 13.8g | エネルギー 2453kcal / たんぱく質 96.8g / カルシウム 817mg / 鉄 5.6mg / 食塩相当量 10.4g | エネルギー 2826kcal / たんぱく質 98.7g / カルシウム 626mg / 鉄 6.9mg / 食塩相当量 15.5g |

＊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。