



2025



DATE	DAY	 LUNCH 	CALORIE
1	月	ハンバーグ、フライドポテト、水菜サラダ、発芽米入りご飯、味噌汁、フルーツ	556
2	火	チキンステーキ和風ダレ、じゃが芋とキノコのカレー炒め、トマト入りサラダ、ご飯、味噌汁、フルーツ	553
3	水	冷やしたぬきうどん、豚肉と野菜の和物、キャベツと人参のサラダ、フルーツ	545
4	木	肉団子と白滝の煮物、ニラとキクラゲの中華炒め、コーン入りサラダ、ご飯、味噌汁、フルーツ	549
5	金	魚のフライ、大学芋、枝豆入りサラダ、味噌汁、フルーツ	558
8	月	豚肉とキャベツの焼肉丼、豆腐となめ茸の和物、煮物、ご飯、味噌汁、フルーツ	550
9	火	牛丼、小松菜とこんにゃくの炒り煮、人参サラダ、発芽米入りご飯、味噌汁、フルーツ	552
10	水	合挽肉のタコライス、ブロッコリーとキノコのスープ炒め、コールスローサラダ、野菜スープ、フルーツ	554
11	木	魚の天ぷら、切り干し大根、グリーンサラダ、ご飯、味噌汁、フルーツ	559
12	金	野外保育	555
15	月	餃子、厚揚げと白菜の炒り煮、豆腐サラダ、ご飯、味噌汁、フルーツ	558
16	火	豚肉と春雨の炒め物、あさりと白菜の煮浸し、カニカマ入りサラダ、ご飯、味噌汁、フルーツ	553
17	水	鯖の竜田揚げ、ニラとキャベツのチヂミ、わかめサラダ、発芽米入りご飯、味噌汁、フルーツ	558
18	木	鶏肉の唐揚げ、マカロニと玉ねぎのクリーム炒め、春雨サラダ、ご飯、味噌汁、フルーツ	559
19	金	麻婆豆腐丼、なすとオニオンスライスと和物、海苔サラダ、味噌汁、フルーツ	554
22	月	キーマカレーライス、ポテトフライ、キヌア入りサラダ、野菜スープ、フルーツ	558
23	火	豚の生姜焼き、卵とキャベツの炒め物、ツナサラダ、発芽米入りご飯、味噌汁、フルーツ	555
24	水	鶏肉のクリーム煮、ベーコンとピーマンのソテー、カボチャ入りサラダ、ご飯、味噌汁、フルーツ	557
25	木	冷しゃぶ、ほうれん草とキノコのバターソテー、竹輪入りサラダ、ご飯、味噌汁、フルーツ	552
26	金	アジフライ、ひじきと大豆の炒り煮、マカロニサラダ、ご飯、味噌汁、フルーツ	562
29	月	豚挽肉とニラのあんかけ丼、さつま芋揚げ、コーンサラダ、味噌汁、フルーツ	558
30	火	焼き魚、昆布と厚揚げの炒り煮、豆サラダ、しめじご飯、味噌汁、フルーツ	556

☆食材の仕入れ状況によって、メニューが多少変更になる場合がございます。

Global Education Garden