2026年10月MENU

朝　MENU

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日
			ホットサンド（ハム・ほうれん草） アボカドサラダ フルーツ（りんご） ジュース	ご飯 豚生姜焼き オクラのごま和え 牛乳	ホットドック ごぼうサラダ コーンフレーク 牛乳
5日	6日	7日	8日	9日	10日
麦ごはん 目玉焼き・ベーコン 山芋とオクラの和え物 牛乳	ちくわとツナマヨコーントースト チキンナゲット フルーツ（オレンジ） ジュース	ご飯 照り焼きチキン・だし巻き玉子 ブロッコリーのピーナツ和え 牛乳	ホットサンド（コロッケ・キャベツ） ごろごろ野菜サラダ 手作りプリン ジュース	ご飯 赤魚の西京焼き・だし巻き玉子 小松菜の煮浸し 鶏そぼろ・牛乳	BLTカスクード かぼちゃサラダ コーンフレーク 牛乳
12日	13日	14日	15日	16日	17日
休み	しらすチーズトースト ハッシュドポテト 手作りプリン ジュース	ご飯 ぶりの照焼き・だし巻き玉子 ひじき煮 鶏そぼろ・牛乳	ホットサンド（たまご・ツナコーン） ポテトサラダ フルーツヨーグルト和え ジュース	ご飯 オムレツ・ウインナー ほうれんそうとしめじバターソテー 牛乳	竹輪パン シューリングポテト 手作りプリン ジュース
19日	20日	21日	22日	23日	24日
焼きそばパオ ポテトサラダ コーンフレーク 牛乳	麦ごはん 目玉焼き・ベーコン 茄子の煮浸し 牛乳	ベーコンとコーンのピザトースト フライドポテト フルーツミックス ジュース	ご飯 オムレツ・ウインナー ナポリタンスパゲッティ 牛乳	ホットサンド（照焼きチキン） マカロニサラダ フルーツ（バナナ） ジュース	ご飯 鮭の塩焼き・だし巻き玉子 ブロッコリーのおかか和え 鶏そぼろ・牛乳
26日	27日	28日	29日	30日	31日
ナポリタンパオ ごぼうサラダ コーンフレーク 牛乳	麦ごはん 目玉焼き・ベーコン ほうれん草ともやしの胡麻和え 牛乳	味噌マヨきのこトースト チキンナゲット 生フルーツ（オレンジ） ジュース	ご飯 豆腐ハンバーグ・だし巻き玉子 小松菜の煮浸し 牛乳	ホットサンド（ポテトサラダ・たまご） チキンナゲット 手作りプリン ジュース	ご飯 豚焼肉炒め・だし巻き玉子 オクラのおかか和え 牛乳

昼　MENU

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日
			A）豚骨ラーメン（半チャン） B）ガパオライス カレー・手作りおかずパン	A）味噌カツ B）他人丼 カレー・うどん・手作りおかずパン	B）肉うどん カレー
5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前中授業 B）ビビンバ丼 カレー・うどん	中間考査 B）鶏塩ラーメン カレー	B）ドライカレー カレー・うどん	B）かきたまうどん カレー	B）おろしカツ飯丼 カレー・うどん	B）照りマヨ豚丼 カレー・うどん
12日	13日	14日	15日	16日	17日
休み	A）甘辛唐揚げ B）茄子と鶏肉の甘ポン酢丼 カレー・うどん・手作りおかずパン	A）カツカレー B）かしわバター丼 うどん・手作りおかずパン	A）鶏塩ラーメン（半チャン） B）オニ盛りもやしの豚マヨ丼 カレー・手作りおかずパン	A）鶏の山賊焼 B）厚揚げとキムチのそぼろ炒め丼 カレー・うどん・手作りおかずパン	B）かき揚げうどん カレー
19日	20日	21日	22日	23日	24日
【中2】午前中授業 A）茄子と豚肉のスタミナ焼き B）担々麺 カレー・うどん・手作りおかずパン	【中2】修学旅行 A）ドライカレー B）照りマヨ豚丼 カレー・うどん・手作りおかずパン	A）デミグラスハンバーグ B）月見つくね丼 カレー・うどん・手作りおかずパン	【中1.3】【高1.2】遠足 B）肉うどん カレー	A）ごろごろ野菜の甘酢あんかけ B）炭火焼き鶏丼 カレー・うどん・手作りおかずパン	【中2】家庭学習　【午後】漢検 B）醤油ラーメン カレー
26日	27日	28日	29日	30日	31日
A）回鍋肉チーズタッカルビ B）他人丼 カレー・うどん・手作りおかずパン	A）ミックスフライ B）麻婆丼 カレー・うどん・手作りおかずパン	A）味噌ラーメン（半チャン） B）とろ玉茄子豚丼 カレー・手作りおかずパン	A）カツカレー B）かしわバター丼 うどん・手作りおかずパン	A）厚揚げとキムチのそぼろ炒め B）おろしカツ飯丼 カレー・うどん・手作りおかずパン	B）担々麺 カレー

夕　MENU

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日
			白身魚のきのこあん ほうれん草の胡麻和え ジャーマンポテト 野菜	回鍋肉チーズタッカルビー 三色ナムル 揚げ餃子 野菜	休み
5日	6日	7日	8日	9日	10日
鮭の味噌チーズ 小松菜の胡麻和え オニオンリング 野菜	豚テキ さつまいもサラダ 塩昆布のマヨパスタ 野菜	アジたたきフライ（タルタル） 肉じゃが 無限きゅうり 野菜	牛丼 もやしときゅうりの中華和え	特食	休み
12日	13日	14日	15日	16日	17日
休み	煮込みハンバーグきのこソース シューリングポテト ブロッコリーとコーンのバターソテー 野菜	ミックスフライ きゅうりの酢の物 揚げ茄子の煮浸し 野菜	オムライス マカロニサラダ デザート 野菜	鮭のマヨコーン焼き ハムカツ ブロッコリーとコーンのコンソメ煮 野菜	休み
19日	20日	21日	22日	23日	24日
豚バラニラ玉炒め 春巻き もやしと人参の中華和え 野菜	白身魚のトマトソース炒め ジャーマンポテト ポトフ 野菜	豚小間厚揚げ キャベツの塩昆布和え 彩野菜のクリーム煮 野菜	チキンのごろごろ野菜カレー マカロニサラダ 野菜	ささみチーズカツ さつまいものレモン煮 もやしの胡麻和え 野菜	休み
26日	27日	28日	29日	30日	31日
鶏の山賊焼 さきいかの天ぷら 肉じゃが 野菜	厚揚げとキムチそぼろ炒め もやしとささみの中華和え コロッケ 野菜	天丼 無限きゅうり 手作りプリン	旨豚れんこん キャベツともやしの梅マヨ和え ポップコーンシュリンプ 野菜	コーンとベーコンのピラフ かぼちゃコロッケ・ナポリタン 揚げじゃが・シフォンケーキ 野菜	休み

材料の都合により、内容が変更になる場合がありますが、ご了承のほどお願い申し上げます。

SHIP HEALTHCARE FOOD
シップヘルスケアフード株式会社　中央事業部