

カフェテリアメニュー 11月

◎カレーランチ(カフェテリア内)

提供日	毎日
カレーランチ	カレー 豚肉、玉ネギ、人参、 カレー粉 白米ご飯 180g
副菜	サラダ・スープ



◎テイクアウトのみ

提供日	毎日	毎日
メニュー	カレー	オムライス
食材	豚肉、玉ネギ、人参、 カレー粉 白米ご飯 180g	卵、玉ネギ、鶏肉、トマト、 ブロッコリー、クリームコロッケ、 タルタルソース(玉ネギ、卵、 ピクルス、マヨネーズ) 白米ご飯 160g

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
Aランチ (肉)	イタリアン ハンバーグ	チキンクリーム シチュー	○プルコギ丼 DON	豚肉ときのこの 生姜マヨ炒め	ジャークチキン
付け合せ	パンネ、パセリ、スナックエンドウ	—	ヨーグルト	キャベツ、人参	ブロッコリー、人参、ジャガイモ
Bランチ (魚)	サワラの ゴマ醤油焼き	白身魚の リヨネーズ焼き	アジの衣揚げ おろし添え	サバの生姜煮	エビフライ& コロッケ
付け合せ	大根、人参、インゲン	ジャガイモ、ブロッコリー	小松菜、モヤシ、人参	白菜、小松菜、がんもどき	キャベツ、サニーレタス、人参、 レモン
副菜	切干大根のサラダ	オニオンサラダ	大根と人参のマリネ	グリーンサラダ	刻み昆布と玉葱のサラダ
汁物	すまし汁	野菜コンソメスープ	もずくとオクラの スープ	味噌汁	きのこスープ
主食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯(Bのみ) 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
Aランチ (肉)	ハンバーグ おろしポン酢	五目野菜炒め	鶏肉の レモン醤油焼き	芸術鑑賞会のため休業	
付け合せ	ジャガイモ、インゲン、人参	—	キャベツ、人参、ナス、ゴマ		
Bランチ (魚)	タラのムニエル クリームソース	アジの カレーポテト焼き	○白身魚と アボカド丼 DON		
付け合せ	—	キャベツ、サニーレタス、人参、 トマト	ヨーグルト		
副菜	コーンサラダ	小松菜ともやしの サラダ	マカロニサラダ		
汁物	青梗菜の中華スープ	玉子スープ	キャベツとベーコンの スープ		
主食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯(Aのみ) 150g		



*メニューには主な食材のみを記載しております。また、全てのメニューは同一のラインでの提供になりますので、アレルギーに関しては各自のご判断・ご対応をお願いいたします。
*表示以外の詳細は、事前にお問い合わせください。(事務室 03-3262-4161)

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	
Aランチ (肉)	ハンバーグ トマトクリームソース	豚肉と車麩の 黒酢炒め	◎豚肉の あんかけ丼 DON	鶏肉の唐揚げ	勤労感謝の日 いつも ありがとう	
付け合せ	ジャガイモ、ブロッコリー	—	ヨーグルト	キャベツ、サニーレタス、玉ネギ		
Bランチ (魚)	タラの唐揚げ 野菜甘酢あん	サバの味噌煮	アジの磯辺揚げ	白身魚のフリッター タルタルソース		
付け合せ	—	小松菜、長ネギ、生姜	ホウレン草、モヤシ、カボチャ、 ゴマ	レタス、サニーレタス、赤ピーマン		
副菜	アスパラと マカロニのサラダ	枝豆とポテトのサラダ	花野菜サラダ	ブロッコリーの 海苔あんかけ		
汁物	玉ねぎとマッシュルームの スープ	かき玉汁	すまし汁	味噌汁		
主食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯(Bのみ) 150g	白米ご飯 150g		
Aランチ (肉)	ハンバーグ 照焼ソース	豚肉の生姜焼き	チキンのトマト煮	チキンカツ		スウェーデン料理
付け合せ	小松菜、人参	キャベツ、トマト	—	コールスロー		ピッツィパンナ
Bランチ (魚)	八宝菜(塩)	カレイの煮付け	◎白身魚の エスニック丼 DON	アジの和風 サラダ仕立て		サーモンサラダ
付け合せ	—	ゴボウ、人参、ホウレン草	ヨーグルト	—	デザート	
副菜	ひじきとセロリのサラダ	シーザーサラダ	ポテトサラダ	野菜とマカロニの レモンサラダ	セムラ	
汁物	味噌汁	中華スープ	コンソメスープ	すまし汁	コンソメスープ	
主食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯(Aのみ) 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	

◎麺ランチ(カフェテリア内のみ)

提供日	11月1日～9日	12日～16日	19日～22日	26日～30日
メニュー	和風つけ麺	肉うどん	野菜たっぷり みそラーメン	トマトラーメン
食材	うどん、長ネギ、ナルト チャーシュー、だししょうゆ	うどん、豚肉、長ネギ、 人参、シメジ、白菜	中華麺、味噌、モヤシ、 人参、キャベツ	中華麺、トマト、コーン、 水菜、チャーシュー
付け合せ	サラダ・ヨーグルト	サラダ・ヨーグルト	サラダ・ヨーグルト	サラダ・ヨーグルト

◎日替わりランチ(テイクアウトのみ)

提供日	11月1日～9日	12日～16日	19日～22日	26日～30日
メニュー	☆鮭の4色丼	☆鶏と野菜の 炒め丼	☆鮭おどる かきたま丼	☆豚しゃぶ丼
食材	鮭、玉ネギ、人参、オクラ、 シメジ、大葉、卵、片栗粉	鶏肉、玉ネギ、ナス、ピーマン、 カボチャ、砂糖、酢、醤油、 ケチャップ、片栗粉	鮭、ホウレン草、椎茸、長ネギ、 卵、グリーンピース、人参	豚肉、大根、大葉、小ネギ、 紅しょうが、卵、人参、ポン酢
	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g

【世界の料理】
日本とスウェーデンは、2018年で
外交関係樹立150
周年を迎えます。
歴史を感じながら、
召し上がれ♪



【お知らせ】
食物選択生徒が考
案した、後輩への
『応援丼』を召し
上げられ♪
○2015年度高3
◎2016年度高3
☆2017年度高3
★2018年度高3