

# カフェテリアメニュー 4月

## 《利用のきまり》

①食券は券売機で購入します（購入時間は決まっています）。当日購入で当日のみ有効です。

〔購入時間〕8:00～朝学習の前まで・1時間目の休み時間・2時間目の休み時間（※一部例外あり）

②食券は自分で購入すること。誰かに頼んで購入してもらったり、お金の貸し借りをしてはいけません。

食券をなくしても、再発行はできません。なくさないように注意してください。

③お金はつり銭がないように用意してください（つり銭切れになると食券が買えなくなることがあります）。

④カフェテリア内には、他の食べ物・飲み物の持ち込みをしないでください。教科書などの持ち込みも禁止です。

⑤テイクアウトの容器は、「カフェテリア内のゴミ箱」または、「H棟1階外のゴミ捨て場」に捨てること。

⑥My箸やMyスプーンなどの持参にご協力ください。

\*メニューには主な食材のみを記載しております。また、すべてのメニューは同一の調理ライン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）



### 今年度からの変更点

その1: カレーとオムライスは3時間目の休み時間も購入できるようになります。

その2: 麺ランチが450円から、単品で400円になります（サラダ・ヨーグルトは付きません）。

その3: ミニデザート50円、揚げカレーパン170円が新メニューとして登場します。

その4: 時々、「おまかせ丼（テイクアウト）」が登場します。ただし、食材一覧の連絡はありません。

カフェテリアで、日本や世界の食文化を体験しましょう。



### ◎カフェテリア内のみ（麺ランチ400円・カレーランチ400円）

提供日	10日～12日	15日～19日	22日～26日	毎日
メニュー	スパゲティ ミートソース	和風つけ麺	トマトラーメン	カレー
食材	スパゲティ、合びき肉、玉ネギ、 トマト、ケチャップ、にんにく	中華麺、長ネギ、ナルト チャーシュー、だししょうゆ	中華麺、トマト、コーン、 水菜、チャーシュー	豚肉、玉ネギ、人参、 カレー粉 白米ご飯 180g
				サラダ・スープ

※11日(木)は中1カフェテリア体験のため、中2以上はA・B弁当かテイクアウトを購入してください。

### ◎テイクアウトのみ（日替わり丼400円・カレー350円・オムライス400円）

提供日	10日～12日	15日～19日	22日～26日	毎日	毎日
メニュー	ソースカツ丼	ロコモコ丼	チーズダッカルビ丼	カレー	オムライス
食材	鶏肉、パン粉、卵、ソース	ハンバーグ(挽肉、玉ネギ、 パン粉等)、卵、ブロッコリー、 レタス	豚肉、チーズ、ゴマ、キャベツ、 人参、醤油	豚肉、玉ネギ、人参、 カレー粉	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	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g	白米ご飯 180g	白米ご飯 160g

### ◎A・Bランチ450円(カフェテリア内はスープ付き)

	8月	9月	10月	11月	12月
	月	火	水	木	金
Aランチ			コロコロ野菜のドライカレー DON	キャベツメンチ	チキンカツ
主菜(肉)			挽肉、玉ネギ、ジャガイモ、人参、 レンコン、シメジ、カレー粉、白 米、発芽玄米、パセリ	キャベツメンチ(キャベツ、玉ネ ギ、 挽肉、小麦粉、卵、パン粉等)	チキンカツ(鶏肉、小麦粉、 パン粉等)
付け合せ			ヨーグルト	レタス、グリーンカール、 人参、ポテトサラダ	コールスロー
Bランチ			サバの唐揚げ 油淋ソース	マスのムニエル きのこクリームソースかけ	タラの唐揚げ おろしあん
主菜(魚)			サバ、片栗粉、長ネギ、生姜、 ゴマ油	マス、シメジ、シイタケ、 クリームソース (小麦粉、油、砂糖、乳成分)	タラ、片栗粉、大根おろし、 万能ネギ
付け合せ			キャベツ、サニーレタス、 赤ピーマン	—	コールスロー
副 菜			五種野菜の 酢の物	カボチャと サツマ芋のサラダ	玉子サラダ
汁 物			大根、キュウリ、人参、セロリ、 黄ピーマン	カボチャ、サツマ芋、レーズン	卵、キュウリ、キャベツ、 サニーレタス、人参
主 食			オクラ、チキンコンソメ	春雨スープ	清汁
			オクラ、チキンコンソメ	春雨、椎茸、長ネギ、人参、 青梗菜、鶏がら	とろろ昆布、三つ葉
			白米ご飯(Bのみ) 150g	白米ご飯150g デザート イチゴゼリー	白米ご飯 150g
	15月	16月	17月	18月	19月
	月	火	水	木	金
Aランチ	豆腐ハンバーグ おろしソース	揚鶏の トマトソース		ポーク焼き肉	鶏天の青じそ風味
主菜(肉)	豆腐ハンバーグ(鶏肉、玉ネギ、 パン粉、人参、枝豆、豆腐等)、 大根おろし	鶏肉、片栗粉、トマト		豚肉、玉ネギ、焼肉のタレ、ゴマ	鶏もも肉、小麦粉、天ぷら粉、 大葉、長ネギ
付け合せ	モヤシ、人参、小松菜、カボチャ	小松菜、モヤシ、人参、ナス、ゴ マ		キャベツ	キャベツ、人参
Bランチ	サバの塩焼き	カレーの煮付け		アジの衣揚げ サラダ仕立て	芙蓉蟹
主菜(魚)	サバ、塩	カレー、生姜		アジ、小麦粉、卵、パン粉	卵、カニカマ、椎茸、長ネギ、 タケノコ、グリーンピース、ゴマ油
付け合せ	大根、ナス、インゲン	ゴボウ、人参、ホウレン草		レタス、サニーレタス、ピーマン	モヤシ、キャベツ
副 菜	コーンサラダ	グリーンサラダ		菜の花のナムル	オニオンサラダ
汁 物	味噌汁	ほうれん草の スープ		玉ねぎとマッシュ ルームのスープ	きのこスープ
主 食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g		玉ネギ、マッシュルーム、パセリ、 チキンコンソメ	椎茸、シメジ、ヒラ茸、マッシュルーム、 玉ネギ、パセリ、チキンコンソメ
	22月	23月	24月	25月	26月
	月	火	水	木	金
Aランチ	煮込みハンバーグ	油淋鶏	ホークチップ ピラフ DON	鶏肉の唐揚げ	☆世界の料理☆ インド料理
主菜(肉)	ハンバーグ(挽肉、玉ネギ、パン粉等)、 玉ネギ、マッシュルーム、デミソース (小麦粉、トマトペースト、ビーフエキス)	鶏肉、片栗粉、長ネギ、生姜、	豚肉、小麦粉、ブロッコリー、ベーコン、 玉ネギ、人参、マッシュルーム、コー ン、 白米	鶏もも、卵、片栗粉、小麦粉、ゴ マ	
付け合せ	インゲン、人参	レタス、玉ネギ、赤ピーマン、 長ネギ	ヨーグルト	コールスロー	
Bランチ	サバの生姜焼き	白身魚のピカタ	タラの衣揚げ 野菜あんかけ	サワラのゴマ 醤油焼き	インドカレー
主菜(魚)	サバ、生姜	ホキ、卵、小麦粉、 トマトソース(トマト、玉ネギ等)	タラ、小麦粉、天ぷら粉、玉ネギ、 人参、白菜、タケノコ、椎茸、 三つ葉	サワラ、醤油、みりん、ゴマ	鶏肉、玉ネギ、カレールー
付け合せ	ホウレン草、人参、厚焼き卵	—	—	大根、人参、インゲン	ナン
副 菜	ポテトサラダ	コーンサラダ	春雨のサラダ	アスパラと マカロニのサラダ	根菜のサラダ
汁 物	中華スープ	味噌汁	もずくとオクラの スープ	具だくさん根菜汁	ヨーグルト
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	ターメリックライス