

# 立川女子高等学校 食堂

## WEEKLY MENU

### 営業時間

食堂

11:30~13:30

販売品目	価格(円)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	
日替りランチ	400	豚肉と卵ときくらげ炒め	ハンバーグ きのこあんかけ	根菜のミートソース 炒め	鶏団子と茄子の ちゃんぽん炒め	チキン南蛮梅タルタル	
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	
		○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
		341kcal 1.8g	322kcal 2.2g	189kcal 2.1g	302kcal 2.0g	462kcal 2.8g	
小鉢		ハニーマスタードポテト	ほうれん草お浸し	揚げ出し豆腐	ひじきとおくらの胡麻和え	温野菜	
唐揚げランチ (小鉢付き)	400	唐揚げチーズソース	油淋鶏	カツライス	唐揚げ甘酢あんかけ	麻婆丼	
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	
		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
		483kcal 2.0g	462kcal 1.6g	801kcal 1.4g	468kcal 1.6g	683kcal 1.5g	
コズミックラン チ	300	チャーハン&麻婆豆腐	焼きそば	グラタン	タコライス	おにぎり&肉団子	
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	
		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
		621kcal 2.8g	588kcal 2.9g	617kcal 1.8g	701kcal 2.0g	597kcal 1.8g	
日替り麺類 (小鉢付き)	350	ワンタンメン	きつね うどん・そば	パイタン麺	山菜温玉 うどん・そば	味噌ラーメン	
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	
		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
		408kcal 6.7g	417kcal 6.7g	514kcal 5.7g	441kcal 6.1g	493kcal 6.1g	
	450						
カレーライス	350	カレーライス (サラダ付き)					卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに ○ ○ ○ 696kcal 2.4g
単品メニュー	★各種パン100円~★サラダ130円 ★ポテト100円 ★麺大盛100円 ★コロッケ80円						

### 備考

メニュー表示	熱量(kcal)	塩分(g)
ご飯1杯(200g)	336	0.0
味噌汁1杯(144cc)	31	0.8

- ・食券は当日限り有効です
- ・仕入れの都合によりメニュー変更する場合がございます
- ・当店で使用しているお米は国産です

# 立川女子高等学校 食堂

## WEEKLY MENU

### 営業時間

食堂

11:30~13:30

販売品目	価格(円)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	
日替りランチ	400		チンジャオロースー&麻婆豆腐	鯖のトマト味噌煮	豚肉黒胡椒炒め	クリームコロッケ	
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに
		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
		319kcal 1.7g	216kcal 1.8g	347kcal 1.6g	374kcal 1.5g		
小鉢			焼売あんかけ	切り干し大根とあさりの和え物	五目金平	豆腐明太あんかけ	
唐揚げランチ	400	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	
コズミックランチ	300	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	
日替り麺類	350		うどん・そば	うどん・そば	うどん・そば		
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	
		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
カレーライス	350	カレーライス					卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに ○ ○ ○ 696kcal 2.4g
単品メニュー	★各種パン100円~★サラダ130円 ★ポテト100円 ★麺大盛100円 ★コロッケ80円						

### 備考

メニュー表示	熱量(kcal)	塩分(g)
ご飯1杯(200g)	336	0.0
味噌汁1杯(144cc)	31	0.8

- ・食券は当日限り有効です
- ・仕入れの都合によりメニュー変更する場合がございます
- ・当店で使用しているお米は国産です

# 立川女子高等学校 食堂

## WEEKLY MENU

### 営業時間

食堂

11:30~13:30

販売品目	価格(円)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	
日替りランチ	400	豆ときのことおさつの 豚しゃぶサラダ	肉豆腐	鶏の竜田揚げ オニオンソース	豚肉と小松菜卵とじ	チキンの香草パン粉焼き	
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	
		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
		329kcal 1.5 g	497kcal 1.4 g	421kcal 1.7 g	357kcal 2.1 g	366kcal 2.5 g	
小鉢		かぼちゃそぼろあん	小松菜生揚げ煮	巾着卵煮	レンコンペペロンチーノ	ほうれん草とベビーホタテの 煮浸し	
唐揚げランチ	400	油淋鶏	唐揚げタルタル	親子丼	塩こうじから揚げ	十五穀米まぜごはん	
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	
		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
		462kcal 1.6 g	497kcal 2.2 g	718kcal 2.4 g	460kcal 1.8 g	549kcal 1.8 g	
コスミックランチ	300	チャーハン&麻婆豆腐	焼きそば	グラタン	タコライス	おにぎり&肉団子	
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	
		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
		621kcal 2.8 g	588kcal 2.9 g	617kcal 1.8 g	640kcal 2.0 g	597kcal 1.8 g	
日替り麺類	350	ワンタンメン	きつね うどん・そば	パイタン麺	山菜温玉 うどん・そば	味噌ラーメン	
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	
		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
		408kcal 6.7 g	417kcal 6.7 g	514kcal 5.7 g	441kcal 6.1 g	493kcal 6.1 g	
	450						
カレーライス	350	カレーライス					卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに ○ ○ ○ 696kcal 2.4 g
単品メニュー	★各種パン100円~★サラダ130円 ★ポテト100円 ★麺大盛100円 ★コロッケ80円						

### 備考

メニュー表示	熱量(kcal)	塩分(g)
ご飯1杯(200g)	336	0.0
味噌汁1杯(144cc)	31	0.8

- ・食券は当日限り有効です
- ・仕入れの都合によりメニュー変更する場合がございます
- ・当店で使用しているお米は国産です

# 立川女子高等学校 食堂

## WEEKLY MENU

### 営業時間

食堂

11:30~13:30

販売品目	価格(円)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	
日替りランチ	400	ハンバーグ	つくねおろしポン酢	塩麴でふっくら唐揚げの生姜まみれ	鶏照り焼き	ヒレカツ&コロケ	
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	
		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
		397kcal 2.7g	313kcal 2.2g	183kcal 1.8g	322kcal 217.0g	441kcal 1.9g	
小鉢		酢の物	ほうれん草ツナ和え	蒸し鶏マリネ	サラダ	煮物	
唐揚げランチ	400	唐揚げ甘酢あん	唐揚げタルタル	天津丼	唐揚げ	豚肉としめじのハヤシライス	
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	
		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
		468kcal 1.6g	497kcal 2.2g	617kcal 1.9g	460kcal 1.8g	671kcal 2.1g	
コスミックランチ	300	チャーハン&麻婆豆腐	焼きそば	グラタン	タコライス	おにぎり&肉団子	
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	
		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
		621kcal 2.8g	588kcal 2.9g	617kcal 1.8g	640kcal 2.0g	597kcal 1.8g	
日替り麺類	350	醤油ラーメン	山菜 うどん・そば	味噌野菜ラーメン	きつね うどん・そば	塩コーン	
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	
		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
		446kcal 6.7g	350kcal 6.7g	514kcal 5.7g	417kcal 6.7g	470kcal 7.4g	
	450						
カレーライス	350	カレーライス					卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに ○ ○ ○ 696kcal 2.4g
単品メニュー	★各種パン100円~★サラダ130円 ★ポテト100円 ★麺大盛100円 ★コロケ80円						

### 備考

メニュー表示	熱量(kcal)	塩分(g)
ご飯1杯(200g)	336	0.0
味噌汁1杯(144cc)	31	0.8

- ・食券は当日限り有効です
- ・仕入れの都合によりメニュー変更する場合がございます
- ・当店で使用しているお米は国産です

# 立川女子高等学校 食堂

## WEEKLY MENU

### 営業時間

食堂

11:30~13:30

販売品目	価格(円)	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)
日替りランチ	400	ピーマン肉詰めフライ	マカロニグラタン			
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに
		○ ○ ○	○ ○ ○			
		416kcal 1.2g	467kcal 2.5g			
小鉢		温野菜	サラダ			
唐揚げランチ	400	麻婆丼	唐揚げ			
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに
		○ ○	○ ○ ○			
		683kcal 1.5g	460kcal 1.8g			
コスミックランチ	300	チャーハン&麻婆豆腐	焼きそば	グラタン	タコライス	おにぎり&肉団子
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに
		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
		621kcal 2.8g	588kcal 2.9g	617kcal 1.8g	640kcal 2.0g	597kcal 1.8g
日替り麺類	350	醤油ラーメン	山菜 うどん・そば		うどん・そば	
		卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに	卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに
		○ ○	○ ○			
		446kcal 6.7g	350kcal 6.7g			
	450					
カレーライス	350	カレーライス				卵 小麦 乳 そば 落花生 エビ かに
						○ ○
						696kcal 2.4g
単品メニュー	★各種パン100円~★サラダ130円 ★ポテト100円 ★麺大盛100円 ★コロッケ80円					

### 備考

メニュー表示	熱量(kcal)	塩分(g)
ご飯1杯(200g)	336	0.0
味噌汁1杯(144cc)	31	0.8

- ・食券は当日限り有効です
- ・仕入れの都合によりメニュー変更する場合がございます
- ・当店で使用しているお米は国産です