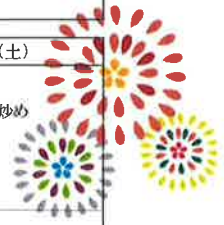
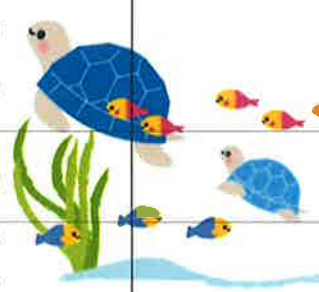


令和 元年 8月 献立表 【第一中学高等学校】



献立表



			1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食			御飯180g 味噌汁 ポイルウインナー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 レンコン金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 糸コンのピリ辛炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食					御飯180g ポークカレー 野菜サラダ 福神漬
夕食			御飯180g タンダーチキン ツナ煮 ごま酢和え	御飯180g ポークソテー ポテトサラダ オクラの胡麻和え	御飯180g コロッケ 餃子 ミートボール
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	10日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 にら玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 大根と丸天の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	菓子パン ジュース
昼食					御飯180g アジフライ チキンナゲット マカロニサラダ
夕食	御飯180g 豚肉の生姜焼き 華風あえ物 じゃが玉煮	御飯180g 酢鶏 伴三すう 青菜炒め	御飯180g 魚のカレー揚げ 南瓜のごまソース 春雨サラダ	御飯180g 豚肉のピリ辛炒め きゅうりの酢の物 竹輪の磯辺揚げ	御飯180g チキンカレー 福神漬 野菜サラダ ヨーグルト
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
朝食					御飯180g 味噌汁 ひしき煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食					御飯180g ハヤシライス 福神漬 野菜サラダ
夕食				御飯180g 鶏肉のから揚げ 味噌マヨ和え 焼きピーマン	御飯180g メンチカツ 春巻き スパゲティサラダ
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
朝食	御飯180g 味噌汁 切干大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 カレー風味野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 レンコン金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(マーガリン) わかめスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	御飯180g 味噌汁 厚揚げの炒り煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食					御飯180g チキンカレー 福神漬 野菜サラダ
夕食	御飯180g 鶏肉の照り焼き 南瓜の含め煮 揚げ出し豆腐	御飯180g 豚肉の回鍋肉 がんもの煮物 ナムル	御飯180g さばの竜田揚げ きゅうりの酢の物 ミートボール	御飯180g 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ スパゲティハリシロ風	御飯180g カレー味のフライドチキン 小松菜ともやしの子和え ウスター炒め
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
朝食	御飯180g 味噌汁 雷こんにやく 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 高野豆腐と竹輪の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 オムレツ 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 五目煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食					御飯180g ビーフカレー 福神漬 サラダ
夕食	御飯180g 焼肉風 ひじき煮 さつま芋の天ぷら 春雨スープ	御飯180g 鮭のバターソテー なます 豚キムチ 味噌汁	御飯180g チキン南蛮 ピーナッツ和え かぼちゃのそぼろ煮 わかめスープ	御飯180g 豚肉のマスタード焼き キャベツの風味和え ツナ炒め かきたま汁	御飯180g 揚げ鶏の甘辛煮 カニサラダ ナスの味噌炒め きのこスープ
	31日(土)				
朝食					御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食					御飯180g チキンカレー 福神漬 野菜サラダ
夕食					御飯180g 豚カツ 餃子 春雨サラダ

