





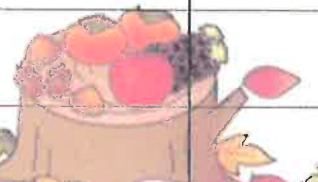



令和 元年 9月 献立表 【第一中学高等学校】

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 切り干し大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 れんこんの金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 竹輪の甘辛煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	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 ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食						御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ 福神漬け
夕食	御飯180g ポークソテー 厚揚げの煮物 春雨サラダ 中華スープ	御飯180g 鶏のから揚げ ピーマン炒め 南瓜のごまソースかけ ベーコンとキャベツのスープ	御飯180g 煮込みハンバーグ スパゲティバジリコ風 グリーンサラダ コンソメスープ	御飯180g 麻婆茄子 伴三すう 大学芋 きのこスープ	御飯180g 豚肉の味噌炒め オクラサラダ 竹輪のカレー揚げ 澄まし汁	御飯180g メンチカツ ひじきの炒め煮 スパゲティサラダ
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14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 ひじき煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 雷こんにゃく 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 牛乳	御飯180g 味噌汁 野菜の卵とじ 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース
昼食						休日の為、 外注弁当
夕食	御飯180g 鶏肉の磯風ソテー 炒り豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	御飯180g さばの竜田揚げ きゅうりと茄子の和え物 豚キムチ わかめスープ	御飯180g タンドリーチキン ハムサラダ ほうれん草とベーコンのソテー 卵スープ	御飯180g 豚肉のオイスターソース炒め なます 高野豆腐と竹輪の煮物 春雨スープ	御飯180g チキンカレー 福神漬け 野菜サラダ フルーツポンチ	外注弁当
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21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	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	御飯180g 味噌汁 厚揚げの炒り煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(いちごジャム) 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 カレー風味の野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 焼き魚 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食						御飯180g ビーフカレー 福神漬け 南瓜のマスタードサラダ
夕食	御飯180g 鶏の香味焼き 胡瓜とシラスの酢の物 さつま芋の天ぷら 赤だし味噌汁	御飯180g 魚の甘酢あんかけ 小松菜ともやしの辛し和え にら玉 澄まし汁	御飯180g 豚肉の甘辛焼き ほうれん草の胡麻和え 南瓜のそぼろ煮 青菜スープ	御飯180g 青椒肉絲 ナムル 春雨ソテー 青梗菜の中華スープ	御飯180g 豚カツ 切り干し大根の煮物 ナポリタン	
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食		御飯180g 味噌汁 ベーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 糸コンのたらこ炒め 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	御飯180g 味噌汁 ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ウスター炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食						御飯180g ポークカレー 福神漬け 野菜サラダ
夕食	御飯180g 豚肉のカレーピカタ かにサラダ さつま芋とりんごの甘煮 根野菜スープ	御飯180g 白身魚のゆかり揚げ 里芋のそぼろ煮 切り干し大根の中華サラダ 豚汁	御飯180g ポークソテー 青菜炒め もやしナムル きくらげスープ	御飯180g 鶏チーズマヨ焼き 竹輪の磯辺揚げ コロコロサラダ きのこスープ	御飯180g 白身魚フライタルソース れんこん金平 マカロニサラダ	
	30日(月)	9月		献立表		
朝食	御飯180g 味噌汁 スクランブルエッグ 納豆 ふりかけ 味付け海苔					
昼食						
夕食	御飯180g 牛肉のピリ辛炒め 南瓜の天ぷら 五目煮 赤だし味噌汁	