2月 献立表

平成31年 2月 献立表 【第一中学高等学校】

					1日(金)	2日(土)
昼食					御飯180g 味噌汁 ごぼうとコンニャクの甘辛炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	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 ハヤシライス 福神漬け 野菜サラダ
夕食					御飯180g ポークチャップ ひじきのサラダ カリフラワーのカレーソテー 卵スープ	御飯180g メンチカツ 春巻き フライドポテト
	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	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	御飯180g 味噌汁 ボイルウインナー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 雷コンニャク 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 牛乳	御飯180g 味噌汁 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン コーヒー牛乳
昼食						御飯180g 白身魚のフライタルタルソース 春雨サラダ ミートボール
夕食	御飯180g 牛肉のしそ風味焼き からし和え 大根のツナ煮 けんちん汁	御飯180g 揚げ魚の胡麻和え ポテトサラダ 厚揚げの炒り煮 赤だし味噌汁	御飯180g 酢鶏 白菜の塩昆布和え 大学芋 卵スープ	御飯180g ポークソテー 三色なます 里芋の煮っころがし すまし汁	御飯180g ビーフカレー 福神漬け 野菜サラダ みかん	御飯180g コロッケ 餃子 ナポリタン
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16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 れんこんの金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(いちごジャム) コンソメスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	御飯180g 味噌汁 野菜の卵とじ 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 チキンカレー 福神漬け 野菜サラダ
夕食		御飯180g サバ竜田揚げ ほうれん草と竹輪の和え物 レバニラ炒め わかめスープ	御飯180g 煮込みハンバーグ コールスローサラダ きのこソテー ベーコンと白菜のスープ	御飯180g 牛肉のピリ辛炒め 竹輪の磯辺揚げ ごま酢和え 味噌汁	御飯180g 鶏肉のごまだれ焼き 揚げ出し豆腐 カニサラダ 根野菜スープ	御飯180g 豚カツ スパゲッティサラダ シュウマイ
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 ひじき煮 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 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 五目煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 オムレツ 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	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 金平ごぼう 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 焼き肉風 ピーナッツ和え じゃが煮 すまし汁	御飯180g 鶏チーズマヨ焼き カレー風味の野菜炒め コーンサラダ 豚汁	御飯180g 豚の生姜焼き 南瓜のマスタードサラダ 春雨ソテー かきたま汁	御飯180g ビーフシチュー 野菜サラダ フルーツポンチ	御飯180g 青椒肉絲 伴三すう ニラもやし炒め 中華スープ	御飯180g チキンカツ ミートボール ポテトサラダ
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)		
朝食	御飯180g 味噌汁 高野豆腐とレンコンの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 厚揚げと小松菜の煮物 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		
昼食						
夕食	御飯180g チキン南蛮 ビーフン炒め 胡瓜の酢の物 春雨スープ	御飯180g 揚げサバの味噌和え ごぼうサラダ 里芋のそぼろ煮 赤だし味噌汁	御飯180g 鶏のから揚げ 南瓜のカレーソテー からし和え のっぺい汁	御飯180g 豚の甘辛揚げ 人参のツナ炒め 白菜と水菜の塩昆布和え すまし汁		