

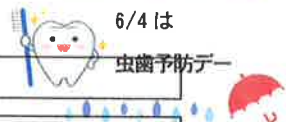
June

6月

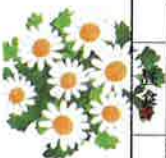
6/4は

虫歯予防デー

令和 元年 6月 献立表 【第一中学高等学校】



# 献立表



		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)	
朝食		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	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 レンコン金平 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 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 塩焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ハヤシライス 野菜サラダ 福神漬	御飯180g 味噌汁 塩焼き 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	御飯180g 味噌汁 オムレツ 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン コーヒー牛乳	御飯180g 味噌汁 塩焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食													御飯180g ポテトコロッケ にら玉 ミートボール
夕食		御飯180g 豚肉のマスタード焼き カニサラダ 夏野菜の揚げ浸し 味噌汁	御飯180g チキン南蛮 伴三すう ツナ炒め わかめスープ	御飯180g さんまの蒲焼き なます しぐれ煮 かきたま汁	御飯180g 酢鶏 もやしナムル 大学芋 きくげスープ	御飯180g ビーフカレー 福神漬 野菜サラダ ヨーグルト	御飯180g 豚カツ ナポリタン ポテトサラダ						
朝食		御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 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 切干大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(いちごジャム) ワカメスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	御飯180g 味噌汁 ひじき煮 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						
昼食													御飯180g 野菜カレー 福神漬 野菜サラダ
夕食		御飯180g 魚の南蛮漬け じゃが玉煮 ピーナッツ和え すまし汁	御飯180g 焼肉風 里芋と人参の煮物 コーンサラダ かきたま汁	御飯180g チキンカツ スパゲティパプリコ風 ほうれん草のポン酢和え コンソメスープ	御飯180g 鶏肉のごまだれ焼き 酢の物 かき揚げ 味噌汁	御飯180g 豚肉の中華煮込み 竹輪のカレー揚げ きゅうりの中華和え えのきとベーコンのスープ	御飯180g 白身魚フライタルソース 餃子 マカロニサラダ						
朝食		御飯180g 味噌汁 魚の塩焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ウインナーソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 ひじき煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 大根のツナ煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 ベーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 卵焼き 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 鶏のから揚げ 筑前煮 大根サラダ 味噌汁	御飯180g 豚肉の味噌炒め ピーマン炒め 三色なます 卵スープ	御飯180g 魚の甘酢あんかけ ハムサラダ じゃが芋のおかか煮 すまし汁	御飯180g ハンバーグ 揚げナスの涼伴 春雨サラダ コンソメスープ	御飯180g 鶏の子り風煮込み ニラもやし炒め 青菜の辛し和え 中華スープ	御飯180g メンチカツ 春巻き スパゲティサラダ						
朝食		御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 野菜の卵とじ 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(マーガリン) 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 大根と高野豆腐の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 切干大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔						
昼食													御飯180g ボークカレー 福神漬 野菜サラダ
夕食		御飯180g さばの竜田揚げ 高野豆腐と竹輪の煮物 南瓜のごまソースかけ 味噌汁	御飯180g ポークソテー スパゲティソテー キャベツのおかか和え わかめスープ	御飯180g 牛肉のシソ風味焼き 五目ひじき 野菜の酢味噌和え ベーコンとキャベツのスープ	御飯180g 鶏肉のチーズ焼き 竹輪のカレー揚げ マカロニサラダ 卵スープ	御飯180g 茹で豚の薬味ソース 茄子の味噌煮 シユウマイ 中華スープ	御飯180g 豚カツ ひじき煮 ポテトサラダ						

梅雨時期は、雨具の準備を忘れずに！