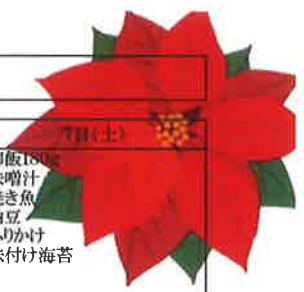


令和 元年 12月 献立表 【第一中学高等学校】



	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 大根のツナ煮 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 ヨーグルト	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 卵焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 里芋の煮物 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 ポークカレー 野菜サラダ
夕食	御飯180g 魚の梅マヨ焼き ピーナッツ和え 揚げ出し豆腐 けんちん汁	御飯180g 鶏のから揚げ 南瓜のカレーソテー 小松菜ともやしの辛子和え えのきとベーコンのスープ	御飯180g 豚肉の中華風煮込み さつまいもとりんごの甘煮 かにサラダ 春雨スープ	御飯180g ロールキャベツ スパゲティソテー 味噌マヨ和え わかめスープ	御飯180g エスニックチキン ジャーマンポテト ツナサラダ 卵スープ	御飯180g コロック 切り干し大根の煮物 マカロニサラダ
	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 レンコンの金平 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 ヨーグルト	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 ひじき煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 にら玉 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 豚肉の生姜焼き 里芋のそぼろ煮 土佐酢和え 澄まし汁	御飯180g 鮭の味噌チーズ焼き カリフラワーのカレーソテー 南瓜のごまソースかけ コンソメスープ	御飯180g 鶏肉のさつぱり煮 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え 豚汁	御飯180g 青椒肉絲 伴三すう 大学芋 青梗菜の中華スープ	御飯180g クリームシチュー 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 竹輪の甘辛煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 厚揚げの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(イチゴジャム) 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 切干大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 雷こんにやく 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 12/22 冬至
夕食	御飯180g 鶏肉の塩麹焼き 野菜のかき揚げ 水菜のサラダ 赤だし味噌汁	御飯180g ビーフシチュー ハムサラダ バナナ	御飯180g 牛肉と根菜の煮物 にらもやし炒め キャベツの風味和え 澄まし汁	御飯180g 鮭のタントリー風 コロコロサラダ 高野豆腐の含め煮 きのこスープ	御飯180g ポークソテー もやしのツナ炒め コーンサラダ わかめスープ	御飯180g 豚カツ マカロニサラダ 蒸しシウマイ
	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 れんこんとひじきの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 炒り卵 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 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 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 チキンカレー 野菜サラダ
夕食	御飯180g チキン南蛮 きのこソテー ごぼうサラダ もずくスープ	御飯180g 煮込みハンバーグ ベーコンとアスパラのテー スパゲティサラダ 卵スープ クリスマスケーキ	御飯180g ロースチキン ブロッコリーのごまソース 春雨ソテー コーンスープ	御飯180g 焼肉風 白菜の塩昆布和え 竹輪の磯辺揚げ 澄まし汁	御飯180g サバの香味焼き 白和え 肉じゃが わかめスープ	御飯180g 白身魚のフライ(タルタルソース) ひじき煮 大根サラダ
	30日(月)	31日(火)				
朝食						
昼食	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h1>December</h1> </div> <div style="text-align: center;"> <h1>献立表</h1> </div> <div style="text-align: right;"> <p>良いお年を</p> </div> </div>					

