

令和 2年 3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 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔	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 野菜の卵とじ 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 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 切干大根の煮物 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 クリームシチュー 野菜サラダ フルーツポンチ	御飯180g ササミソースかつ パンキンサラダ 白菜のクリーム煮 コンソメスープ	御飯180g すき焼き風煮 小松菜とえのきの和え物 さつま芋とりんごの甘煮 澄まし汁	御飯180g サバの竜田揚げ 大根のそぼろ煮 小松菜ともやしの辛子和え 卵スープ	御飯180g ポークソテー 土佐酢和え ニンニクの芽のソテー 味噌汁	御飯180g 豚カツ 蒸しシュウマイ 春雨サラダ
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 オムレツ 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 にらもやし炒め 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 レンコン金平 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	弁当 御飯180g 豚カルビ焼肉風 もやしナムル 炒り豆腐	御飯180g 魚の照り焼き 揚げ出し豆腐 胡麻酢和え 豚汁	御飯180g 豚肉の甘辛揚げ ナポリタン ほうれん草と竹輪の和え物 かきたま汁	御飯180g チキンピカタ 味噌マヨ和え 春雨ソテー ベーコンと白菜のスープ	弁当 御飯180g 煮込みハンバーグ ポテトサラダ マカロニのカレーソテー	外注弁当
朝食	御飯180g 味噌汁 卵焼き 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	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 厚揚げの煮物 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 豚肉と大根のオイスター炒め 麻婆豆腐 華風和え物 もずくスープ	弁当 御飯180g 鶏肉のごまだれ焼き マカロニサラダ 里芋のそぼろ煮	弁当 御飯180g 鮭のタントリー風 白菜と豚肉の煮物 ビタミンサラダ	弁当 御飯180g 鶏のから揚げ ほうれん草の胡麻和え もよしのツナ炒め		御飯180g 白身魚のフライタルソース スパゲティサラダ 切干大根の煮物
朝食	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	御飯180g 味噌汁 ニラ玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 ニラ煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ポイルウィンナー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	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 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	弁当 御飯180g チキンカツ かぼちゃの煮物 キャベツのピーナッツ和え	弁当 御飯180g 豚肉の生姜焼き スパゲティバジリコ風 白菜の塩昆布和え	弁当 御飯180g 鶏のチリ風煮込み 伴三すう 大学芋	弁当 御飯180g 牛肉のピリ辛炒め 切干大根の中華サラダ ひじきの炒め煮	弁当 御飯180g 魚の味噌マヨ焼き 胡瓜のピリ辛和え ちくわの磯辺揚げ	御飯180g メンチカツ マカロニサラダ 金平ごぼう
朝食	菓子パン ジュース	菓子パン ジュース				
昼食	休日の為、 外注弁当	休日の為、 外注弁当				
夕食	外注弁当	外注弁当				
朝食						
昼食						
夕食						

献立表

