

令和 2年 6月 献立表 【第一中学高等学校】

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 ウスター炒め 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	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 大根と高野豆腐の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 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 塩焼き 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
夕食	御飯180g 鶏肉のさっぱり煮 ベーコンとアスパラのソテー コールスロー きのこスープ	御飯180g 牛肉のシソ風味焼き 五日ひじき 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 茄子の味噌煮 マカロニサラダ 卵スープ	御飯180g 茹で豚の葱味ソース ポテトサラダ ナポリタン 中華スープ	御飯180g 魚のタンダーリー風 ごま酢和え 炒り豆腐 そうめん汁	御飯180g 南瓜コロッケ ひじき煮 スパゲティサラダ
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13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 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	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 厚揚げの煮物 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	菓子パン コーヒー牛乳
昼食						休日の為、 外注弁当
夕食	御飯180g 豚肉のマスタード焼き カニサラダ 夏野菜の揚げだし 味噌汁	御飯180g 麻婆茄子 伴三すう ツナ炒め わかめスープ	御飯180g サゴシの照り焼き なます しぐれ煮 かきたま汁	御飯180g 鶏肉の磯風ソテー もやしナムル 塩焼きそば きくらげスープ	御飯180g ビーカレー 野菜サラダ ヨーグルト	外注弁当
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20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 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 五日煮 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 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 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 野菜サラダ
夕食	御飯180g エスニックチキン じゃが玉煮 ピーナッツ和え すまし汁	御飯180g 煮魚 茄子味噌炒め ごま和え かきたま汁	御飯180g ポークビーンズ スパゲティパシリコ風 キャベツのボン酢和え コンソメスープ	御飯180g チキン南蛮 酢の物 茄子のうま煮 味噌汁	御飯180g 豚肉の中華風煮込み 青菜炒め 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 切干大根のソテー マカロニサラダ
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
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	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 野菜サラダ
夕食	御飯180g 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の卵とじ 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 鉄煎煮 春雨サラダ コンソメスープ	御飯180g 鶏のチリ風煮込み 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 金平ごぼう スパゲティサラダ
	29日(月)	30日(火)				
朝食	御飯180g 味噌汁 雷ごんにやく 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 にら玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト				
昼食						
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				

