

令和2年12月献立表【第一中学高等学校】

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5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	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 チキンカレー 野菜サラダ	
夕食	弁当 御飯180g 鶏のから揚げ 里芋の煮つけ 小松菜ともやしの辛子和え	弁当 御飯180g 豚肉の中華風煮込み さつま芋とりんごの甘煮 かにサラダ	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	
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	
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 白菜のクリーム煮 土佐酢和え 澄まし汁	御飯180g 魚の味噌チーズ焼き 南島のマスタードサラダ ベーコンとアスパラのソテー コンソメスープ	御飯180g 鶏肉のさつぱり煮 鶏豆腐 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 青菜の中華スープ	御飯180g カレーライス 野菜サラダ フルーツポンチ	外注弁当
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	
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
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 豚肉とキャベツの胡麻風味 ハムサラダ 大根と高野豆腐の煮物 春雨スープ	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 鮭のタンダー風 コロコロサラダ 竹の子の旨煮 きのこスープ	弁当 御飯180g ポークソテー 里芋のそぼろ煮 コーンサラダ	御飯180g 豚カツ マカロニサラダ 蒸しシウマイ
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	
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 ポイルウインナー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 系コンのたらこ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 スクランブルエッグ 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 サバの香味焼き 白和え 肉じゃが けんちん汁	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 ローストチキン ブロッコリーのごまソース 春雨ソテー 野菜スープ	御飯180g 煮込みハンバーグ ポテトのカレー煮 スパゲティサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	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
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
朝食	御飯180g 味噌汁 厚揚げの煮物 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 魚の梅マヨ焼き ピーナッツ和え 揚げ出し豆腐	外注弁当				

献立表