

令和3年3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 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 雷こんにゃく 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	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	弁当 御飯180g ササミソースかつ パンプキンサラダ 白菜のクリーム煮	弁当 御飯180g すき焼き風煮 小松菜とえのきの和え物 カリフラワーのカレーソテー	弁当 御飯180g サバの竜田揚げ 大根のそぼろ煮 味噌マヨ和え	弁当 御飯180g ポークソテー 土佐酢和え ニンニクの芽のソテー	御飯180g 豚カツ 蒸しシウマイ 春雨サラダ
	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 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	御飯180g 豚カルビ焼肉風 もやしナムル 炒り豆腐 中華スープ	御飯180g 魚のタンダー風 魚のタンドリー風 魚の煮物 スパゲティサラダ 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 新玉ねぎの胡麻酢和え 春雨ソテー ベーコンと白菜のスープ	御飯180g クリームシチュー 野菜サラダ バナナ	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 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						
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	御飯180g 鶏肉のごまだれ焼き ほうれん草の胡麻和え 南瓜のそぼろ煮 澄まし汁	御飯180g 筑前煮 揚げ出し豆腐 酢の物 なめこ汁	御飯180g 鶏肉のパン粉揚げ マカロニサラダ もやしのツナ炒め 野菜スープ	御飯180g サバの味噌煮 五目きんぴら 春キャベツの和え物 卵スープ	
	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 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 土佐煮 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 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	御飯180g 白身魚のフライ かぼちゃの煮物 キャベツのピーナッツ和え 卵スープ	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 味噌汁	弁当 御飯180g 鶏の子風煮込み 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
	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
朝食	菓子パン ジュース	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	休日の為、 外注弁当			
夕食	外注弁当	外注弁当	外注弁当			