



令和 3 年 7 月 献立表 【第一中学高等学校】

				1日(木)		2日(金)		3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 牛乳	御飯180g 味噌汁 ポイルウイナー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 魚の塩焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔			
昼食										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 レンコンの金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 大根と厚揚げの煮物 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 牛乳	御飯180g 味噌汁 雷こんにやく 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース
夕食										御飯180g 鶏肉のごまだれ焼き 竹の子の旨煮 味噌マヨ和え 澄まし汁	御飯180g 豚肉の生姜焼き 南瓜のそぼろ煮 お浸し かきたま汁	御飯180g ジャンボチキンカツ チキンナゲット 切り干し大根の煮物	御飯180g 鶏肉の味噌汁 にら玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 豚肉の生姜焼き 南瓜のそぼろ煮 お浸し かきたま汁	御飯180g ジャンボチキンカツ チキンナゲット 切り干し大根の煮物
		5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)								
朝食	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 レンコンの金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 大根と厚揚げの煮物 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 牛乳	御飯180g 味噌汁 雷こんにやく 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	菓子パン ジュース								
昼食										御飯180g 味噌汁 にら玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 雷こんにやく 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	菓子パン ジュース		
夕食	御飯180g 青椒肉絲 切干大根のナムル 蒸しシウマイ きくらげスープ	御飯180g チキンカツ カレー風味の野菜炒め ごぼうサラダ 卵スープ	御飯180g 煮込みハンバーグ 南瓜のマスタードサラダ スパゲティパシリコ風 野菜スープ	御飯180g 鮭のバターソテー 竹輪の中華炒め ピーナッツ和え 赤だし味噌汁	御飯180g ビーフカレー 野菜サラダ フルーツポンチ	御飯180g ビーフカレー 野菜サラダ フルーツポンチ	外注弁当	外注弁当							
		12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17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 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 切干大根の煮物 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 野菜炒め 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 五目煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔								
昼食										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 野菜炒め 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 五目煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔		
夕食	御飯180g 鶏の照り焼き 炒り豆腐 シルバーサラダ すまし汁	御飯180g 豚肉のピリ辛炒め 厚揚げと大根の煮物 酢の物 味噌汁	御飯180g タントリーチキン 野菜のかき揚げ マカロニサラダ 中華スープ	御飯180g ポークピカタ 牛肉入り金平 なます 澄まし汁	御飯180g 魚の南蛮漬け 豚キムチ 春雨サラダ えのきとベーコンのスープ	御飯180g 魚の南蛮漬け 豚キムチ 春雨サラダ えのきとベーコンのスープ	御飯180g ポークカレー 野菜サラダ	御飯180g ポークカレー 野菜サラダ	御飯180g ポークカレー 野菜サラダ						
		19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24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 ウイナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 タントリーチキン 野菜のかき揚げ マカロニサラダ 中華スープ	御飯180g 味噌汁 タントリーチキン 野菜のかき揚げ マカロニサラダ 中華スープ	御飯180g 味噌汁 タントリーチキン 野菜のかき揚げ マカロニサラダ 中華スープ	御飯180g 味噌汁 タントリーチキン 野菜のかき揚げ マカロニサラダ 中華スープ	御飯180g 味噌汁 タントリーチキン 野菜のかき揚げ マカロニサラダ 中華スープ	御飯180g 味噌汁 タントリーチキン 野菜のかき揚げ マカロニサラダ 中華スープ	御飯180g 味噌汁 タントリーチキン 野菜のかき揚げ マカロニサラダ 中華スープ						
昼食										御飯180g 味噌汁 タントリーチキン 野菜のかき揚げ マカロニサラダ 中華スープ	御飯180g 味噌汁 タントリーチキン 野菜のかき揚げ マカロニサラダ 中華スープ	御飯180g 味噌汁 タントリーチキン 野菜のかき揚げ マカロニサラダ 中華スープ	御飯180g 味噌汁 タントリーチキン 野菜のかき揚げ マカロニサラダ 中華スープ		
夕食	御飯180g 鶏肉のみそ焼き 肉じゃが ひじきサラダ もずくスープ	御飯180g ハンバーグ 土佐酢和え 五目煮 かきたま汁	御飯180g 豚カルビ焼肉風 ほうれん草のお浸し 大学芋 野菜スープ	御飯180g 豚カルビ焼肉風 ほうれん草のお浸し 大学芋 野菜スープ	御飯180g 豚カルビ焼肉風 ほうれん草のお浸し 大学芋 野菜スープ	御飯180g 豚カルビ焼肉風 ほうれん草のお浸し 大学芋 野菜スープ	御飯180g 豚カルビ焼肉風 ほうれん草のお浸し 大学芋 野菜スープ	御飯180g 豚カルビ焼肉風 ほうれん草のお浸し 大学芋 野菜スープ	御飯180g 豚カルビ焼肉風 ほうれん草のお浸し 大学芋 野菜スープ						
		26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)								
朝食	御飯180g 味噌汁 ベーコン炒め 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 切干大根の煮物 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 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 牛乳	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 ウスター炒め 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	御飯180g 味噌汁 ウスター炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔						
昼食										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 ウスター炒め 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	御飯180g 味噌汁 ウスター炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔		
夕食	御飯180g 鶏肉のチーズマヨ焼き もやしナムル ツナ炒め	御飯180g 牛肉のピリ辛炒め ポテトサラダ きのこソテー	御飯180g 鶏のから揚げ ポテトサラダ チャンプルー	御飯180g 魚の照り焼き 焼きそば 土佐煮	御飯180g 魚の照り焼き 焼きそば 土佐煮	御飯180g 魚の照り焼き 焼きそば 土佐煮	御飯180g 魚の照り焼き 焼きそば 土佐煮	御飯180g 魚の照り焼き 焼きそば 土佐煮	御飯180g 魚の照り焼き 焼きそば 土佐煮						

