

令和 3年 6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 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					
夕食	御飯180g 牛肉のシソ風味焼き 五目ひじき 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 茄子の味噌炒め オクラサラダ 卵スープ	御飯180g 茹で豚の菜味ソース 野菜かき揚げ ナポリタン 中華スープ	御飯180g 魚のタンダー風 ごま酢和え 炒り豆腐 もずくの澄まし汁	御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
朝食	御飯180g 味噌汁 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 卵焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食					
夕食	御飯180g 豚肉のマスタード焼き カニサラダ 夏野菜の揚げ浸し 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 魚の照り焼き なます しくれ煮 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 ビーフカレー 野菜サラダ ヨーグルト
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
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 五目煮 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
昼食					
夕食	御飯180g エスニックチキン ほうれん草とベーコンのソテー ピーナツ和え すまし汁	御飯180g 煮魚 牛肉入り金平 ひじきサラダ かきたま汁	御飯180g ポークビーンズ スパゲティ(バジリコ風) キャベツのポン酢和え コンソメスープ	御飯180g 鶏肉の甘酢揚げ チャンプル風サラダ 青菜炒め 味噌汁	御飯180g 豚肉とキャベツのオイスター炒め マカロニサラダ きゅうりの中華和え えのきとベーコンのスープ
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
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
昼食					
夕食	御飯180g チキンピカタ 五目きんぴら 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 かぼちゃの煮物 すまし汁	御飯180g ハンバーグ 筑前煮 春雨サラダ コンソメスープ	御飯180g 鶏のチリ魚煮込み ニラもやし炒め 青菜の辛し和え 中華スープ
	28日(月)	29日(火)	30日(水)		
朝食	御飯180g 味噌汁 雷こんにゃく 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	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					
夕食	御飯180g さばの竜田揚げ スパゲティソテー 南瓜のごまソースかけ 味噌汁	御飯180g ポークソテー 高野豆腐と竹輪の煮物 キャベツのおかか和え わかめスープ	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		



献立表

