













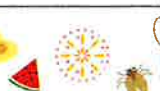







令和 3年 8月 献立表 【第一中学高等学校】

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	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 高野豆腐と竹輪の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ペーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ポイルウイナー 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	御飯180g 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食						御飯180g ポークカレー 野菜サラダ
夕食	御飯180g アジフライ 肉じゃが キャベツの風味和え	御飯180g 豚肉の生姜焼き 麻婆茄子 ごぼうサラダ	御飯180g 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根のツナ煮 ごま酢和え	御飯180g ポークソテー ポテトサラダ カリフラワーのカレーソテー	御飯180g 鶏肉のさっぱり煮 野菜の卵とじ オクラの胡麻和え	御飯180g チキンカツ 餃子 ミートボール
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14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 にら玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔	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 牛乳		
昼食						
夕食		御飯180g 酢鰯 様三すう 野菜炒め	御飯180g 魚のカレー揚げ 南瓜のごまソース 春雨サラダ	御飯180g 牛肉のピリ辛炒め 胡瓜としらすの群の物 竹輪の磯辺揚げ		
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 オムレツ 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	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 れんこん金平 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 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 チキン南蛮 ピーナツ和え かぼちゃのそぼろ煮	御飯180g 豚肉のマスタード焼き キャベツの風味和え ツナ炒め	御飯180g 魚の照り焼き カニサラダ ナスの味噌炒め	御飯180g 資政肉絲 餃子 春雨サラダ	御飯180g ゆで豚菜味ソース 味噌マヨ和え ピーマン炒め	御飯180g 豚カツ れんこん金平 スナグティサラダ
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	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 ペーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 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 厚揚げの炒り煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 焼魚 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 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 揚げ出し豆腐 わかめスープ	御飯180g サバの竜田揚げ きゅうりの酢の物 ミートボール きのこスープ	御飯180g 豚肉の回鍋肉 がんもとの煮物 ナムル かきたま汁	御飯180g カレー味のフライドチキン 小松菜ともやしの辛子和え ウスター炒め もずくの澄まし汁	御飯180g 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ スナグティパプリコ風 もやしと青梗菜のスープ	御飯180g ジャンボチキンカツ 蒸しシウマイ ナポリタン
	30日(月)	31日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
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 高野豆腐と竹輪の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔				
昼食						
夕食	御飯180g 焼肉風 ひじき煮 さつま芋の天ぷら 春雨スープ	御飯180g 鮭のバターソテー 茄子の揚げびたし 豚キムチ 味噌汁				



献立表



8月

