

令和3年11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	菓子パン ジュース 	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 にら玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	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
昼食	休日の為、 外注弁当 創立記念日					御飯180g チキンカレー 野菜サラダ 
夕食	外注弁当	御飯180g 魚の照り焼き 肉じゃが 春雨の酢の物 味噌汁		御飯180g 鶏肉のみそ焼き 野菜のみき揚げ なます 澄まし汁	御飯180g ポークソテー 南瓜のそぼろ煮 春雨サラダ 根野菜スープ	御飯180g 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 マカロニサラダ
	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 五目ひじき 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	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 糸コンのピリ辛炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 野菜の卵とじ 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 筑前煮 もやしのツナ炒め コロコロサラダ 豚汁	御飯180g 魚の甘酢あんかけ ピーマン炒め 小松菜とえのきの和え物 赤だし味噌汁	御飯180g タンツリーチキン スパゲティバジリコ風 コーンサラダ ベーコンとキャベツのスープ	御飯180g ハンバーグ カリフラワーのカレーソテー ツナサラダ 野菜スープ	御飯180g ポークカレー 福神漬 野菜サラダ フルーツポンチ	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 雷こんにゃく 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 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 ひじき煮 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 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 焼き魚 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 牛肉と野菜の炒め物 カニサラダ さつま芋とりんごの甘煮 卵スープ	御飯180g ビーフンチュー シルバーサラダ バナナ	御飯180g ポークチャップ ニンニクの芽のソテー スパゲティサラダ かきたま汁	御飯180g 魚の味噌チーズ焼き 竹輪の磯辺揚げ 南瓜のマスタードサラダ きのこスープ	御飯180g 鶏の照り焼き 里芋のそぼろ煮 大根サラダ きくらげスープ	御飯180g チキンカツ マカロニサラダ 蒸しシュウマイ
	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 切り干し大根の煮物 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	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 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 れんこん金平 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 ゆで豚菜味ソース 春巻き 味噌マヨ和え 青梗菜の中華スープ		御飯180g 酢鶏 さつま芋のレモン煮 ナムル 中華スープ	御飯180g 魚の香味焼き 牛肉入り金平 胡麻和え 澄まし汁	弁当 御飯180g 焼肉風 五目煮 ごま酢和え	御飯180g 豚カツ ひじきの炒り煮 スパゲティサラダ
	29日(月)	30日(火)				
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 高野豆腐と竹輪の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト				
昼食						
夕食	弁当 御飯180g 豚肉のカレーピカタ ほうれん草とベーコンのソテー 胡瓜のピリ辛和え	弁当 御飯180g 鶏天 じゃが玉煮 白菜の塩昆布和え				