

令和4年1月 献立表 【第一中学高等学校】

		3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
朝食	1月	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 ベーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ひじきの炒め煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 ひじきの炒め煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 炒り卵 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	
	献立表						御飯180g チキンカレー グリーンサラダ	
夕食		御飯180g 牛肉のピリ辛炒め ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の胡麻和え	御飯180g ポークソテー もやしナムル 里芋のそぼろ煮	御飯180g 魚の甘酢あんかけ ごぼうサラダ エビと春雨の炒め	御飯180g 豚バラと大根の煮物 カブの酢の物 アスパラのソテー	御飯180g 豚カツ ひじき煮 マカロニサラダ		
		10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
朝食		御飯180g 味噌汁 厚揚げの炒り煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	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 五目きんぴら 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	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		
昼食							御飯180g ポークカレー 野菜サラダ	
夕食		御飯180g 牛肉の香味焼き ほうれん草の白和え 南瓜のそぼろ煮	御飯180g ハンバーグ ポテトサラダ スパゲティソテー ベーコンと白菜のスープ	御飯180g 魚の味噌マヨ焼き なます 里芋の煮つけがし かきたま汁	御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ バナナ	御飯180g チキンカツ ポテトサラダ 金平ごぼう		
		17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
朝食		御飯180g 味噌汁 番こんにゃく 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 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 焼き魚 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	菓子パン ジュース 祈願 合格 必勝	
昼食							休日の為、 外注弁当	
夕食		御飯180g 揚げ鶏のチリソース にらやし炒め 伴三すう 青菜の中華スープ	御飯180g ポークビーンズ スパゲティサラダ きのこスープ コンソメスープ	御飯180g 魚のカレー揚げ 肉じゃが 大豆とひじきのサラダ けんちん汁	御飯180g クリームシチュー コンソメサラダ プリン	御飯180g 鶏肉のごまだれ焼き おかか和え ピーマン炒め 豚汁	外注弁当	
		24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
朝食		御飯180g 味噌汁 がんもの煮物 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	菓子パン ジュース	菓子パン ジュース	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 切り干し大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	
昼食				休日の為、 外注弁当	休日の為、 外注弁当		御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ	
夕食		御飯180g 回鍋肉 ビタミンサラダ 青菜炒め 中華スープ	御飯180g 魚のフリッター 人参のツナ炒め ごま酢和え	外注弁当	外注弁当	御飯180g 豚肉のカレーピカタ ナポリタン 南瓜サラダ きのこスープ	御飯180g 白身魚のフライ(タルタルソース) 蒸しシューマイ マカロニサラダ	
		31日(月)						
朝食		御飯180g 味噌汁 五目煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔						
昼食								
夕食		御飯180g 鶏のから揚げ カレー金平 味噌マヨ和え のっぺい汁						