

令和4年4月 献立表 【第一中学高等学校】

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
朝食					1日	菓子パン ジュース
昼食					休日の為、 外注弁当	
夕食					外注弁当	
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
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 雷こんにゃく 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	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 ベーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 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 チキンカレー 野菜サラダ
夕食	弁当 御飯180g サバの竜田揚げ 筑前煮 南瓜のごまソース	弁当 御飯180g ポークソテー 炒り豆腐 ごぼうサラダ	弁当 御飯180g 八宝菜 蒸しシウマイ 新玉ねぎのごま酢和え	御飯180g 牛肉の胡麻味噌 にら玉 胡瓜の中華和え 澄まし汁	御飯180g 魚のパン粉焼き おかか和え 新じゃがの煮物 澄まし汁	御飯180g 豚カツ スパゲティサラダ 切干大根の煮物
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝食	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	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 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(イチゴジャム) わかめスープ 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	菓子パン ジュース
昼食						休日の為、 外注弁当
夕食	御飯180g 豚肉とキャベツの胡麻風味 高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 味噌汁	御飯180g ハンバーグ マカロニサラダ もやしのツナ炒め 野菜スープ	御飯180g 青椒肉絲 キャベツのピーナツ和え がんもの煮物 春雨スープ	御飯180g 揚げ鶏の甘辛煮 えんどう豆のサラダ ピーマン炒め けんちん汁	御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ フルーツポンチ	外注弁当
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝食	御飯180g 味噌汁 厚揚げ入り野菜炒め 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 土佐煮 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 れんこんとひじきの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 高野豆腐の含め煮 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 鶏肉のレモン焼き 大根サラダ ちくわの磯辺揚げ 若竹汁	御飯180g 牛肉のしそ風味焼き 里芋のそぼろ煮 伴三すう 中華スープ	御飯180g チキンピカタ キャベツの風味和え 牛肉入り金平 きのこスープ	御飯180g 魚の甘酢あんかけ ひじきサラダ ニンニクの芽のソテー かきたま汁	御飯180g 豚肉ごぼう煮 南瓜のごまソースかけ レバニラ炒め えのきとベーコンのスープ	御飯180g ササミソースかつ 蒸しシウマイ マカロニサラダ
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝食	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 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 ひじき煮 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	昭和の日 御飯180g 味噌汁 オムレツ 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 タンダーチキン 胡瓜とシラスの酢の物 肉じゃが 卵スープ	御飯180g 魚の味噌チーズ焼き 南瓜のそぼろ煮 小松菜ともやしの辛子和え 豚汁	御飯180g 鶏のごまだれ焼き 炒り豆腐 コールスローサラダ わかめスープ	御飯180g ポークチャップ 味噌マヨ和え 五目煮 そうめん汁	御飯180g コロッケ 金平ごぼう ポテトサラダ	