

令和4年3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 里芋の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 野菜の卵とし 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 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 金平ごぼう 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 クリームシチュー 野菜サラダ フルーツポンチ	御飯180g すき焼き風煮 南瓜と厚揚げの煮物 酢の物 澄まし汁	御飯180g 豚肉の甘辛揚げ 大根のそぼろ煮 小松菜ともやしの辛子和え 卵スープ	御飯180g 鶏肉のヘルシー焼き ツナサラダ 菜の花とベーコンのスパゲッティ コンソメスープ	御飯180g 豚カツ 切干大根の煮物 春雨サラダ	
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	
朝食	御飯180g 味噌汁 高野豆腐とレンコンの煮物 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 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 にらもやし炒め 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 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	菓子パン ジュース
昼食						休日の為、 外注弁当
夕食	御飯180g 酢鶏 もやしナムル ポテトサラダ 中華スープ	御飯180g 魚の照り焼き 揚げ出し豆腐 胡麻酢和え 豚汁	御飯180g 豚カルビ焼肉風 ナポリタン ほうれん草と竹輪の和え物 かきたま汁	御飯180g チキンピカタ 味噌マヨ和え 春雨ソテー ベーコンと白菜のスープ	御飯180g チキンカレー 野菜サラダ バナナ	外注弁当
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	
朝食	御飯180g 味噌汁 卵焼き 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	御飯180g 味噌汁 さつまいもの甘辛煮 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 糸コンのピリ辛炒め 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
昼食						御飯180g チキンカレー 野菜サラダ
夕食	弁当 御飯180g 豚肉と大根のオイスター炒め 麻婆豆腐 華風和え物	御飯180g 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの和え物 里芋のそぼろ煮 味噌汁	弁当 御飯180g 蛙のダンゴ一風 白菜と豚肉の煮物 ビタミンサラダ	弁当 御飯180g 鶏のから揚げ ほうれん草の胡麻和え もやしのツナ炒め	弁当 御飯180g ハンバーグ かぼちゃの煮物 キャベツのピーナッツ和え	御飯180g ジャンボチキンカツ スパゲティサラダ ひじき煮
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	
朝食	春分の日	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	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 野菜炒め 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 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 豚肉の生姜焼き スパゲティバジリコ風 白菜の塩昆布和え	弁当 御飯180g 鶏のチリ風煮込み 伴三すう ワインナー炒め	弁当 御飯180g 牛肉のピリ辛炒め 切干大根の中華サラダ ポテトのカレー風味	弁当 御飯180g 魚の味噌マヨ焼き 胡瓜のピリ辛和え ちくわの磯辺揚げ	御飯180g メンチカツ マカロニサラダ 金平ごぼう	
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
朝食	御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース	菓子パン ジュース	菓子パン ジュース		
昼食	休日の為、 外注弁当					
夕食	弁当 御飯180g 煮込みハンバーグ ポテトサラダ マカロニのカレーソテー	外注弁当				

3月
献立表

