

5月

献立表

令和 4年 5月 献立表 【第一中学高等学校】

	月曜 2日	火曜 3日	水曜 4日	木曜 5日	金曜 6日	土曜 7日	日曜 8日	
朝食	菓子パン ジュース	重法記念日 法政記念の日	みどりの日	こどもの日	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 切干大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	休日	
昼食	休日の為、 外注弁当			こどもの日		御飯180g チキンカレー 野菜サラダ		
夕食	外注弁当		みどりの日		御飯180g 豚肉マスタード焼き 竹の子旨煮 キャベツの風味和え わかめスープ	御飯180g ジャンボチキンカツ 蒸しシュウマイ ごぼうサラダ	Mother's Day	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
朝食	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 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 ウインナーソーテ 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 ひじきの炒め煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	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 レンコン金平 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 牛肉の香味焼き 竹輪の鷹辺揚げ きゅうりとシラスの酢の物 春雨スープ	御飯180g 煮込みハンバーグ さつま芋のヨーグルト和え きのこソテー 澄まし汁	御飯180g 魚の竜田揚げ 含め煮 キャベツの酢の物 味噌汁	御飯180g 鶏肉のみそ焼き ピーマン炒め ごま和え けんちん汁	御飯180g ビーフカレー 野菜サラダ フルーツポンチ	御飯180g 白身魚のフライ(タルタルソース) スパゲティサラダ 金平ごぼう	御飯180g 味噌汁 牛肉とニンニクの芽の炒め ナムル 蒸しシュウマイ 中華スープ	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
朝食	振替休日	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 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 切干大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(いちごジャム) ワカメスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	御飯180g 味噌汁 里芋の煮っころかし 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 塩焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔	休日	
昼食						御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ		
夕食		御飯180g チキンピカタ 肉じゃが 白菜の塩昆布和え えのきとベーコンのスープ	御飯180g 鶏肉のさつぱり煮 竹の子の土佐煮 南瓜のマスタードサラダ きのこスープ	御飯180g 回鍋肉 中華和え 春巻き かきたま汁	御飯180g サバの味噌マヨ焼き ほうれん草のなめ茸和え ポトフのカレー煮 澄まし汁	御飯180g 豚カツ レンコン金平 マカロニサラダ		
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
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 雷こんにゃく 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 卵焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 ウスター炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 メンチカツ 竹輪と大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔		休日
昼食						御飯180g チキンカレー 野菜サラダ		
夕食	御飯180g 鶏肉のマーマレード焼き 味噌マヨネーズ 野菜のかき揚げ わかめスープ	御飯180g 牛肉と筍のピリ辛炒め ごま酢和え 茄子の煮浸し 澄まし汁	御飯180g ポークソテー 塩焼きそば アスパラサラダ 卵スープ	御飯180g 魚と野菜の炒め ごま和え 南瓜の煮物 味噌汁	御飯180g 揚げ鶏のチリソース 春雨サラダ 高野豆腐と竹の子の煮物 中華スープ	御飯180g メンチカツ 切干大根の煮物 ナポリタン		
	30日	31日						
朝食	御飯180g 味噌汁 さつま揚げの炒め 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 ヨーグルト						
昼食								
夕食	御飯180g 豚肉とキャベツの胡麻風味炒め 小松菜とえのきの和え物 揚げナスの香味だれ 澄まし汁	御飯180g 魚のから揚げ カリフラワーのカレーソテー ピーナッツ和え コンソメスープ						

