

令和 4年 7月 献立表 【第一中学高等学校】

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜 1日	土曜 2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 魚の塩焼き 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 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 お浸し かきたま汁	御飯180g 南瓜コロッケ 切り干し大根の煮物 マカロニサラダ	
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝食	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 レンコンの金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 大根と厚揚げの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 卵焼き ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 雷こんにゃく 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース	休日
昼食					休日の為、 外注弁当		
夕食	御飯180g 青椒肉絲 切干大根のナムル 蒸しシュウマイ 澄まし汁	御飯180g 鶏肉のマヨネーズ焼き カレー風味の野菜炒め ごぼうサラダ もずくスープ	御飯180g フルコギ風炒め 韓国風和え物 スパゲティパシリコ風 中華スープ	御飯180g ポークソテー 揚げ茄子の香味ダレ ピーナッツ和え 味噌汁	御飯180g チキンカレー サラダ バナナ	外注弁当	
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝食	御飯180g 味噌汁 竹輪とピーマンの味噌炒め 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 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 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 五目煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	休日
昼食					御飯180g ポークカレー 野菜サラダ		
夕食	御飯180g 茹で豚菜味ソース オクラの胡麻和え パニニとリンゴのサラダ きのこスープ	御飯180g タンダーチキン ほうれん草とベーコンのソテー キャベツとリンゴのサラダ 中華スープ	御飯180g 豚肉のピリ辛炒め 南瓜のそぼろ煮 胡瓜と茄子の和え物 味噌汁	御飯180g 魚の甘辛揚げ 茄子の味噌炒め 春雨サラダ えのきとベーコンのスープ	御飯180g 鶏肉のレモン焼き 牛肉入り金平 なます 澄まし汁	御飯180g メンチカツ ミートボール スパゲティサラダ	
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝食	海の日	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	御飯180g 味噌汁 きつね揚げの甘辛煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 大根のツナ煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 竹輪の甘辛煮 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 コーンフレークチキン おおかか和え 人参のツナ炒め けんちん汁	御飯180g 豚肉のピリ辛炒め ほうれん草のお浸し 高野豆腐の含め煮	弁当 御飯180g 豚カルビ焼肉風 ほうれん草のお浸し 高野豆腐の含め煮	弁当 御飯180g 鶏肉 もやしナムル 春雨ソテー	弁当 御飯180g 鶏肉のごまだれ焼き 竹輪と竹の子の煮物 南瓜のマリネ	御飯180g アジフライ ひじき煮 春雨サラダ	
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	御飯180g 味噌汁 ベーコン炒め 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 かんもの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 野菜の卵とじ 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	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 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔	休日
昼食							
夕食	弁当 御飯180g 鶏肉のチーズマヨ焼き 夏野菜サラダ ナポリタン	弁当 御飯180g 豚肉のカレーピカタ カニサラダ チャムプルー	弁当 御飯180g 牛肉のピリ辛炒め コールスローサラダ きのこソテー	弁当 御飯180g 鶏天 炒り豆腐 塩昆布和え	弁当 御飯180g 魚のバターソテー 焼きそば 土佐煮	御飯180g 豚カツ 切干大根の煮物 ポテトサラダ	

