



献立表

令和 4年 6月 献立表 【第一中学高等学校】

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			1日	2日	3日	4日	5日
朝食			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 大根と高野豆腐の煮物 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	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 チキンカレー 野菜サラダ	
夕食			御飯180g 鶏肉のチーズ焼き 茄子の味噌煮 マカロニサラダ 卵スープ	御飯180g 茹で豚の葉味ソース ポテトサラダ ナポリタン 中華スープ	御飯180g 魚のタンダー風 ごま酢和え 炒り豆腐 スパゲティサラダ		
朝食	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	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 野菜炒め 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	御飯180g 味噌汁 厚揚げの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 卵焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン コーヒー牛乳	休日
昼食						休日の為、 外注弁当	
夕食	御飯180g 豚肉のマスタード焼き カニサラダ 夏野菜の揚げ浸し 味噌汁	御飯180g 麻婆茄子 伴三すう ツナ炒め わかめスープ	御飯180g 魚の照り焼き なます しくれ煮 かきたま汁	御飯180g 鶏肉の磯風ソテー もやしナムル 塩焼きそば きくらげスープ	御飯180g ビーフカレー 野菜サラダ ヨーグルト	外注弁当	
朝食	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝食	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 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 五目煮 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 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 ポイルワインナー 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 エスニックチキン じゃが芋煮 ピーナッツ和え 野菜スープ	御飯180g 魚の南蛮漬け ひじき入り金平 キャベツのポ、酢和え かきたま汁	御飯180g ポークビーンズ スパゲティハシリコ風 キャベツのポ、酢和え コンソメスープ	御飯180g チキン南蛮 酢の物 茄子のうま煮 味噌汁	御飯180g 豚肉の中華風煮込み 青菜炒め きゅうりの中華和え えのきとベーコンのスープ	御飯180g チキンカツ 切干大根の煮物 マカロニサラダ	
朝食	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝食	御飯180g 味噌汁 魚の塩焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ワインナーソテー 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 大根のツナ煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	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 オムレツ 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 筑前煮 野菜の卵とじ 大根サラダ 味噌汁	御飯180g 豚肉の味噌炒め ピーマン炒め 三色なます 卵スープ	御飯180g 魚の甘酢あんかけ ハムサラダ 南瓜のそぼろ煮 すまし汁	御飯180g ハンバーグ インディアンポテト 春雨サラダ コンソメスープ	御飯180g 鶏のチリ風煮込み ニラもやし炒め 青菜の辛し和え 中華スープ	御飯180g 豚カツ ミートボール スパゲティサラダ	
朝食	27日	28日	29日	30日			
朝食	御飯180g 味噌汁 蛋ごんにやく 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 ヨーグルト	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 きつまつ揚げの甘辛煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔			
昼食							
夕食	弁当 御飯180g 豚肉のヘルシー焼き 高野豆腐と竹輪の煮物 南瓜のごまソースかけ	弁当 御飯180g 鶏肉のさっぱり煮 ベーコンとアスパラのソテー コールスロー	弁当 御飯180g 煮込みハンバーグ スパゲティソテー キャベツのおかか和え	弁当 御飯180g 牛肉のシン風味焼き 五目ひじき 野菜の酢味噌和え			

