



【第一中学校 献立表】

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝食	御飯180g 味噌汁 れんごんの金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 野菜の卵とじ 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース	休日		
昼食	献立表					休日の為、 外注弁当
夕食	御飯180g スタミナ炒め 山香煮 ポパイサラダ ベーコンとキャベツのスープ	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			
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 五目きんぴら 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 雷こんにやく 納豆 ふりかけ 味付け海苔	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 牛乳	御飯180g 味噌汁 竹輪の甘辛煮 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
昼食						御飯180g チキンカレー 野菜サラダ
夕食	御飯180g 麻婆茄子 伴三すう 青菜炒め きのこスープ	御飯180g 魚の竜田揚げ きゅうりと茄子の和え物 豚キムチ わかめスープ	御飯180g タンリーチキン ハムサラダ ほうれん草とベーコンのソテー 卵スープ	御飯180g 豚肉のオイスターソース炒め なます 高野豆腐と竹輪の煮物 春雨スープ	御飯180g 鶏肉と大豆の甘辛揚げ ニラともやしのごま和え カレー金平 すまし汁	御飯180g メンチカツ ひじきの炒め煮 スパゲティサラダ
朝食	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 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 厚揚げの炒り煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(いちごジャム) 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 カレー風味の野菜炒め 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	御飯180g 豚肉のカレーピカタ かにサラダ ひじきと大豆の煮物 根野菜スープ	御飯180g 鶏の香味焼き 胡瓜とシラスの酢の物 竹輪の磯辺揚げ 赤だし味噌汁	御飯180g 魚の西京焼き ポテトサラダ にら玉 澄まし汁	御飯180g 豚肉の甘辛焼き 小松菜ともやしの辛子和え 南瓜のそぼろ煮 青菜スープ	御飯180g 青椒肉絲 ナムル 春雨ソテー 中華スープ	御飯180g 豚カツ 切り干し大根の煮物 ナポリタン
朝食	敬老の日	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 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 ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	秋分の日	御飯180g 味噌汁 ウスター炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食	敬老の日					
夕食	御飯180g 白身魚のゆかり揚げ 里芋のそぼろ煮 切り干し大根の中華サラダ 豚汁	御飯180g ポークソテー 友禅和え ポテトのカレー煮 きくらげスープ	御飯180g 鶏チーズマヨ焼き エビと春雨の炒め物 コロコロサラダ きのこスープ	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 ウスター炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ
朝食	御飯180g 味噌汁 スクランブルエッグ 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 切り干し大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	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 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 ベーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	休日
昼食						
夕食	御飯180g 牛肉のピリ辛炒め 清煎の衣ぶら 五目煮 春雨サラダ 赤だし味噌汁	御飯180g チキンソテー 塩焼きそば 春雨サラダ 青菜の中華スープ	御飯180g 魚の照り焼き 筍煮 小松菜の酢味噌和え 澄まし汁	御飯180g 豚肉の味噌炒め アスパラサラダ 大根と高野豆腐の煮物 澄まし汁	御飯180g チキン南蛮 春雨の中華和え ニラともやし炒め 中華スープ	

