



献立表



令和4年8月 献立表 【第一中等高等学校】

August

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
朝食	御飯180g 味噌汁 ひじき煮 納豆 漬物	御飯180g 味噌汁 五目煮 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	御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	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 糸コンのピリ辛炒め 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	弁当 御飯180g 豚肉ごぼう煮 味噌マヨ和え ピーマン炒め	弁当 御飯180g 豚肉のマスタード焼き キャベツの風味和え ツナ炒め	弁当 御飯180g 鶏肉のさっぱり煮 カナササラダ ナスの味噌炒め	弁当 御飯180g 豚カツ 切干大根の煮物 春雨サラダ	弁当 御飯180g 魚のマリネ 含め煮 インディアンポテト	御飯180g 豚カツ ひじき炒め煮 スパゲティサラダ		
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
朝食	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 レンコンの金平 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	山の日	御飯180g 味噌汁 ベーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	お盆休み	お盆休み	
昼食								
夕食	弁当 御飯180g 豚肉の生姜焼き 華風和え物 じゃが五煮	弁当 御飯180g 鶏肉のマーマレード焼き 作三すう 青菜炒め	弁当 御飯180g 魚のカレームニエル 南瓜のごまソース 春雨サラダ		弁当 御飯180g 牛肉と野菜の炒め物 胡麻和え 竹の子の土佐煮			
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
朝食	お盆休み	御飯180g 味噌汁 五目ひじき 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	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 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 さつま揚げの甘辛煮 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	休日	
昼食						御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ		
夕食		弁当 御飯180g 魚のタンダー風 ツナサラダ ごま酢和え	弁当 御飯180g 青根肉絲 胡瓜の中華和え なすの煮浸し	弁当 御飯180g 鶏肉の塩麹焼き ジャーマンポテト 小松菜の塩昆布和え	弁当 御飯180g ポークソテー カリフラワーのカレーソテー ごぼうサラダ	弁当 御飯180g ジャンボチキンカツ れんこん金平 マカロニサラダ		
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
朝食	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 カレー風味野菜炒め 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	ロールパン(マーガリン) 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 厚揚げの炒り煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 焼魚 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	弁当 御飯180g 魚の甘酢あんかけ 南瓜の含め煮 チャンプルー	弁当 御飯180g 回鍋肉 がんもの煮物 ナムル	弁当 御飯180g 鶏のから揚げ 友和和え 春雨ソテー	弁当 御飯180g 照り焼きハンバーグ パンキンサラダ スパゲティパシリコ風	御飯180g カレー味のフライドチキン 小松菜ともやしの辛子和え ウスター炒め きのこスープ	御飯180g アジフライ 蒸しシューマイ ナポリタン		
	29日	30日	31日					
朝食	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 高野豆腐と竹輪の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 オムレツ 納豆 ふりかけ 味付け海苔				休日	
昼食								
夕食	御飯180g 焼肉風 おかつ和え さつま芋のレモン煮 春雨スープ	御飯180g 魚の照り焼き 春雨の酢の物 豚キムチ 味噌汁	御飯180g チキン南蛮 ピーナツ和え かぼちゃのそぼろ煮 わかめスープ					

