

# 令和4年 11月 寮献立表

	11/1(火)	11/2(水)	11/3(木)	11/4(金)	11/5(土)
朝食	菓子パン ジュース	ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 温泉卵 <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>	文化の日 	ごはん 味噌汁 ウインナー炒め 温泉卵 <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>	ごはん 味噌汁 レンコンのきんぴら <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>
昼食	創立記念日の為 休日 外注弁当	昼食用メニューから選ぶ		昼食用メニューから選ぶ	チキンカレー 野菜サラダ
夕食	外注弁当	ごはん すまし汁 タンパク質補給! 肉豆腐 <small>カブの酢の物 里芋の煮物 彩りサラダ</small>		ごはん 根野菜スープ みんな大好き 唐揚げ <small>かぼちゃのそぼろ煮 春巻サラダ 彩りサラダ</small>	ごはん DHAを取って賢くなろう 白身魚のフライ <small>切干大根の煮物 マカロニサラダ</small>
	11/7(月)	11/8(火)	11/9(水)	11/10(木)	11/11(金)
朝食	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう 温泉卵 <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>	ごはん 味噌汁 ベーコンソテー ヨーグルト <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>	ごはん 味噌汁 ケチャップ炒め 温泉卵 <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>	ごはん 味噌汁 野菜の卵とじ 牛乳 <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>	ごはん 味噌汁 糸こんにのピリ辛炒め 温泉卵 <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>
昼食	昼食用メニューから選ぶ				
夕食	ごはん 中華スープ ビタミン多めの 回鍋肉 <small>オランダ煮 しゅうまい 彩りサラダ</small>	ごはん 赤だし味噌汁 良質なタンパク質を! 魚の甘辛揚げ <small>ピーマン炒め 胡瓜とシラスの酢の物 彩りサラダ</small>	ごはん ベーコンとキャベツのスープ こってりなのにさっぱり 酢 鶏 <small>スパゲティパスタコロッケ フライドポテト 彩りサラダ</small>	ごはん ポトフ とろーり チーズハンバーグ <small>ミックスベジタブル ポテトサラダ 彩りサラダ</small>	元気が出る ポークカレー <small>フルーツポンチ 野菜サラダ</small>
	11/14(月)	11/15(火)	11/16(水)	11/17(木)	11/18(金)
朝食	ごはん 味噌汁 雷こんにやく 温泉卵 <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>	ごはん 味噌汁 レンコンのきんぴら ヨーグルト <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>	ごはん 味噌汁 野菜炒め 温泉卵 <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>	ロールパン(マーガリン) スクランブルエッグ コンソメスープ 野菜サラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 温泉卵 <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>
昼食	昼食用メニューから選ぶ				
夕食	ごはん 卵スープ ごはんがススム 生姜焼き <small>春雨の塩梅和え 大豆としじきのきんぴら 彩りサラダ</small>	ごはん すまし汁 宮崎名物 チキン南蛮 じゃが玉煮 みかん <small>彩りサラダ</small>	ごはん 根野菜スープ やる気みなぎる ポークソテー <small>胡瓜と茄子の和え物 レバニラ炒め 彩りサラダ</small>	ごはん 豚汁 魚は栄養素の宝宝箱 魚のバター ミートスパ オムレツ <small>彩りサラダ</small>	ごはん 体を温めよう クリームシチュー フルーツ(パイナップル) <small>彩りサラダ</small>
	11/21(月)	11/22(火)	11/23(水)	11/24(木)	11/25(金)
朝食	ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 温泉卵 <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>	ごはん 味噌汁 にら玉 ヨーグルト <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>	勤労感謝の日 	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 牛乳 <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>	ごはん 味噌汁 高野豆腐とちくわの煮物 温泉卵 <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>
昼食	昼食用メニューから選ぶ			昼食用メニューから選ぶ	
夕食	ごはん 青梗菜の中華スープ やる気が出る 酢豚 餃子 フルーツ <small>彩りサラダ</small>	<b>わくわく イベントデー</b>		ごはん スープ ソースが自慢 煮込みハンバーグ <small>もやしのツナ炒め コーンバター 彩りサラダ</small>	ごはん そうめん汁 スタミナ回復 牛肉炒め 筑前煮 ポテトサラダ <small>彩りサラダ</small>
	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	<b>みなさん!!</b> <b>いよいよ</b> <b>今月から月に一度の</b> <b>わくわくイベントデーが</b> <b>始まります!</b> <b>第1回メニューは?!</b> <b>朝食・夕食のメニューも</b> <b>リニューアル!</b> <b>お楽しみに!</b>	
朝食	ごはん 味噌汁 大根と丸天の煮物 温泉卵 <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>	ごはん 味噌汁 卵焼き ヨーグルト <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>	ごはん 味噌汁 糸こんにのたらこ炒め 温泉卵 <small>納豆 ふりかけ 味付け海苔</small>		
昼食	昼食用メニューから選ぶ				
夕食	ごはん 卵スープ ビタミンB1で疲労回復 豚肉の加-7炒 <small>鶏肉のグリル和え まつりあんかけとベーコンのソテー 彩りサラダ</small>	ごはん 牛肉はメンタルにも効く! ビーフシチュー フルーツ <small>彩りサラダ</small>	ごはん すまし汁 くせになるなる やみつきちキン <small>スパサヤ ベーコンとアスパラ炒め 彩りサラダ</small>		

**緊急告知!!**



# 第一中学高校学生食堂メニュー

**A定食 ￥420**

\*月曜日 タルタルチキン  
\*火曜日 チーズハンバーグ  
\*水曜日 唐揚げ  
\*木曜日 豚生姜焼き  
\*金曜日 酢鳥

\*カレー ￥350  
\*ハヤシ ￥350  
\*カツカレー ￥450  
\*カツハヤシ ￥450  
\*温玉カレー ￥400  
\*温玉ハヤシ ￥400

**\*定食丼 ￥400 その日のA定食を丼に!**

**\*ガール定食 ￥370 その日の定食を少なめで**

@温玉そばろ丼 ￥350

@高菜弁当 ￥350

@とりっこ丼 ￥400

@チャーハン ￥400

@豚丼 ￥400

(マヨネーズかけてみた)

@そばろ丼 ￥350

**\*自慢のパン類**

@シッフサンド ￥200

@トロ玉バーガー ￥180

@エビたるバーガー ￥180

@チキンバーガー ￥180

@チーズメンチバーガー ￥180

@ピザトースト ￥150

@餃子弁当 ￥370

**\*麺類**

@かけうどん ￥220

@きつねうどん ￥300

@肉うどん ￥360

@辛麺 ￥400

(豚骨味)

@鳥ラーメン ￥400

@おにぎり ￥100

@いなり ￥100

@ポテト ￥100

**食券には必ずクラス氏名を左右に書いてください!**

**配達する時に誤配達しないためよろしく。**