

# 令和5年 3月 寮 献立表

		3/1(水)	3/2(木)	3/3(金)	3/4(土)		
朝食		ごはん 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 レンコンきんぴら 牛乳 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 五目煮 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 雷こんにゃく 納豆 ふりかけ 味付け海苔		
昼食		昼食用メニューから選ぶ				チキンカレー 野菜サラダ	
夕食		ごはん きくらげスープ クリーミーな味わい 鶏のチーズマヨ焼き 焼きそば コロコロサラダ 彩りサラダ	ごはん けんちん汁 栄養満点 魚のねぎ味噌焼き 肉じゃが ミートスパゲティ 彩りサラダ	ごはん ベーコンとキャベツのスープ 元気モリモリ スタミナ炒め 含め煮 ポパイサラダ 彩りサラダ	ごはん 白身魚フライタルタルソース 切干大根の煮物 ミートボール		
		3/6(月)	3/7(火)	3/8(水)	3/9(木)	3/10(金)	3/11(土)
朝食	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ウスター炒め ヨーグルト 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 大根のツナ煮 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 野菜炒め 牛乳 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 野菜の卵とじ 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース	
昼食	昼食用メニューから選ぶ					休日の為 外注弁当	
夕食	ごはん あったまろっ クリームシチュー ヨーグルト 野菜サラダ	ごはん かきたま汁 大人気 鶏唐揚げ ベーコンとアスパラのソテー ミックスベジタブル 彩りサラダ	ごはん 味噌汁 やさしい味 魚のバターソテー 南瓜のそぼろ煮 スパサラ 彩りサラダ	ごはん 中華スープ 今夜は中華 青椒肉絲 レバニラ炒め 餃子 彩りサラダ	ごはん コクあり ビーフカレー フルーツポンチ 野菜サラダ	外注弁当	
		3/13(月)	3/14(火)	3/15(水)	3/16(木)	3/17(金)	3/18(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ケチャップ炒め ヨーグルト 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(イチゴジャム) 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 高野豆腐とれんこんの煮物 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 焼魚 納豆 ふりかけ 味付け海苔	
昼食	昼食用メニューから選ぶ					ハヤシライス 野菜サラダ	
夕食	ごはん 春雨スープ ソースが美味しい 揚げ鶏のチリソース にら玉 ナムル 彩りサラダ			ごはん 食欲そそぐ タンドリーチキン スパゲティバジリコ風 コーンバター	ごはん 中華スープ キャベツがうまい 回鍋肉 ちくわのカレー揚げ 併三すう 彩りサラダ	ごはん 冬はコレ 魚と大根の煮物 ミートオムレツ 酢の物	ごはん ジャンボチキンカツ しゅうまい スパゲティサラダ
		3/20(月)	3/21(火)	3/22(水)	3/23(木)	3/24(金)	3/25(土)
朝食	ごはん 味噌汁 れんこんきんぴら 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔			ごはん 味噌汁 里芋の煮っ転がし 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ウイナー炒め 牛乳 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース	ごはん 味噌汁 大根と厚揚げの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食	昼食用メニューから選ぶ					カレー 野菜サラダ	
夕食	ごはん ご飯がススム 豚のカルビ焼肉 きのこスパゲティ 切干大根の中華サラダ			ごはん こってりさっぱり 酢 鶏 ビーフソテー きんぴらごぼう	ごはん とろーり 魚の甘酢あんかけ 牛肉入りきんぴら マカロニサラダ	ごはん コトコト 煮込みハンバーグ ナポリタン フライドポテト	ごはん メンチカツ ひじきの炒め煮 ごぼうサラダ
		3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)	3/31(金)	
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐とちくわの煮物 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 にら玉 ヨーグルト 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース	菓子パン ジュース	菓子パン ジュース		
昼食	昼食用メニューから選ぶ					休日の為 外注弁当	
夕食	ごはん 定番! 豚の生姜焼き 春巻き カレー風味野菜炒め	ごはん 照り照り 魚の照り焼き 筑前煮 塩昆布和え	外注弁当	外注弁当	外注弁当	外注弁当	

# 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 @餃子弁当 ¥370

@高菜弁当 ¥350

@とりっこ丼 ¥400

@カツ丼 ¥420

@牛とじ丼 ¥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

### \*麺類

@かけうどん ¥220

@きつねうどん ¥300

@肉うどん ¥360

@温玉うどん ¥300

@揚げ餅うどん ¥300

@辛麺 ¥400

@鳥ラーメン ¥400

(豚骨味&チャーシュー)

@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。