

# 令和5年 2月 寮 献立表

|    |  | 2/1(水)   | 2/2(木)  | 2/3(金)  | 2/4(土)  |   |
|----|--|--|---|---|---|---|
| 朝食 |  | ごはん 味噌汁<br>ケチャップ炒め<br>温泉卵<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔                       | ごはん 味噌汁<br>レンコンきんぴら<br>牛乳<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔  | ごはん 味噌汁<br>ちくわの甘辛煮<br>温泉卵<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔                      | ごはん 味噌汁<br>オムレツ<br>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<br>野菜サラダ                         |
| 夕食 |  | ごはん 春雨スープ<br>みんな大好き<br>チキン南蛮<br>ピーマン炒め ミックスベジタブル<br>彩りサラダ        | ごはん すまし汁<br>豚トシにもってこい<br>牛肉炒め<br>じゃが煮 ビーナツ和え<br>彩りサラダ   | ごはん すまし汁<br>タンパク質豊富な<br>ポークソテー<br>南瓜のカレーソテー スパゲティサラダ<br>彩りサラダ   | ごはん<br>サクサク<br>ジャンボチキンカツ<br>ミートボール<br>フライドポテト       |   |
|    | 2/6(月)   | 2/7(火)   | 2/8(水)  | 2/9(木)  | 2/10(金)   | 2/11(土)                                 |
| 朝食 | ごはん 味噌汁<br>高野豆腐とちくわの煮物<br>温泉卵<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔                   | ごはん 味噌汁<br>ポイルウイナー<br>ヨーグルト<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔                     | ごはん 味噌汁<br>雷こんにゃく<br>温泉卵<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔   | ごはん 味噌汁<br>ひじき煮<br>牛乳<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔                          | ごはん 味噌汁<br>野菜炒め<br>温泉卵<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔             | <br>建国記念の日                              |
| 昼食 | 昼食用メニューから選ぶ  |  |   |   |   |   |
| 夕食 | ごはん 根野菜スープ<br>ごまは免疫力を高める<br>鶏肉のごまだれ焼き<br>揚げだし豆腐 インゲンソテー<br>彩りサラダ | ごはん ベーコンと白菜のスープ<br>コトコト煮込んだ<br>煮込みハンバーグ<br>ナポリタン コーンバター<br>彩りサラダ | ごはん 味噌汁<br>ピリ辛うれしい<br>牛肉のピリ辛炒め<br>ちくわの磯辺揚げ しゅうまい<br>彩りサラダ   | ごはん わかめスープ<br>また食べたくなる<br>魚の竜田揚げ<br>レバー炒め ほろん貝とちくわの和え物<br>彩りサラダ | <br>運のめご飯<br>ポークカレー<br>フルーツポンチ<br>野菜サラダ             | 建国記念の日                                  |
|    | 2/13(月)  | 2/14(火)  | 2/15(水)   | 2/16(木)   | 2/17(金)   | 2/18(土)                                 |
| 朝食 | ごはん 味噌汁<br>きんぴらごぼう<br>温泉卵<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔                       | ごはん 味噌汁<br>焼魚<br>ヨーグルト<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔                          | ごはん 味噌汁<br>五目煮<br>温泉卵<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔  | ロールパン(マーガリン)<br>スクランブルエッグ<br>コンソメスープ<br>野菜サラダ 牛乳                | ごはん 味噌汁<br>糸コンのたらこ炒め<br>温泉卵<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔        | ごはん 味噌汁<br>オムレツ<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔        |
| 昼食 | 昼食用メニューから選ぶ  |  |   |   |   |   |
| 夕食 | ごはん<br>こってりさっぱり<br>酢 鶏<br>白菜の塩昆布和え<br>ポテトサラダ                     | <br>スペシャル<br>イベントデー  | ごはん 豚汁<br>お汁であつたまる<br>魚のチーズマヨ焼き<br>カレー風味の野菜炒め フルーツ<br>彩りサラダ   | ごはん 味噌汁<br>ご飯ススム<br>豚の生姜焼き<br>ミートオムレツ 南瓜のマスタードサラダ<br>彩りサラダ      | ごはん<br>あつたか<br>ビーフシチュー<br>バナナ<br>野菜サラダ              | ごはん<br>勝つ!<br>とんかつ<br>しゅうまい<br>スパゲティサラダ |
|    | 2/20(月)  | 2/21(火)  | 2/22(水)   | 2/23(木)   | 2/24(金)   | 2/25(土)                                 |
| 朝食 | ごはん 味噌汁<br>高野豆腐とれんこんの煮物<br>温泉卵<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔                  | ごはん 味噌汁<br>ケチャップ炒め<br>ヨーグルト<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔                     | ごはん 味噌汁<br>厚揚げと小松菜の煮物<br>温泉卵<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔   | <br>天皇誕生日   | ごはん 味噌汁<br>ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め<br>温泉卵<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔   | ごはん 味噌汁<br>切干大根の煮物<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔     |
| 昼食 | 昼食用メニューから選ぶ  |  |   |   |   |   |
| 夕食 | <br>ごはん<br>あつたか<br>牛肉のしそ風味焼き<br>南瓜のそぼろ煮<br>フライドポテト               | <br>ごはん<br>あつたか<br>揚げ魚のごま和え<br>ミートスパゲティ<br>ポテトサラダ                | <br>ごはん<br>あつたか<br>美味!<br>ポークチャップ<br>カリフラワーのカレーソテー<br>マカロニサラダ   | <br>ごはん<br>あつたか<br>チーズハンバーグ<br>ミックスベジタブル<br>ポテトサラダ              | <br>ごはん<br>あつたか<br>今週もお腹いっぱい!<br>コロケ<br>餃子<br>ナポリタン |   |
|    | 2/27(月)  | 2/28(火)  | <br>5大栄養素をバランス良くとろう!<br>たんぱく質 筋肉や皮膚、爪、髪の毛など、体を作る。<br>脂質 カや体温のもとになるエネルギーを作り出す。<br>炭水化物 エネルギーのもとになり、腸の調子を整え便通を良くする。<br>ビタミン 炭水化物やたんぱく質をサポートして体の調子を整える。<br>ミネラル 体の調子を整えたり、骨や歯の材料になる。 |   |   |   |
| 朝食 | ごはん 味噌汁<br>ウイナー炒め<br>温泉卵<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔                        | ごはん 味噌汁<br>卵焼き<br>ヨーグルト<br>納豆 ふりかけ 味付け海苔                         |   |   |   |   |
| 昼食 | 昼食用メニューから選ぶ  |  |   |   |   |   |
| 夕食 | ごはん<br>ほんだかウワウワ<br>やみつきチキン<br>ベーコンとアスパラの炒め<br>酢の物                | ごはん 中華スープ<br>ごちそうだ<br>青椒肉絲<br>ニラもやし炒め 伴三すう<br>彩りサラダ              |   |   |   |   |

# 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)

@おにぎい ¥100

@いない ¥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。