

令和5年 5月 寮献立表

	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)
朝食	ごはん 味噌汁 野菜炒め 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	  			<p>●憲法記念日 1947年5月3日に日本国憲法が施行された。</p> <p>●みどりの日 1989年（昭和64）1月7日、昭和天皇が崩御、従来の天皇誕生日は、名称を変えて祝日として残されることになった。学者として植物に造詣（そうけい）の深かった昭和天皇をしのび、「自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ」ことを目的として、みどりの日と名づけられた。</p> <p>●こどもの日 古来から「端午の節句」として男子の健やかな成長を願う行事が行われていたので、この日を「こどもの日」として祝日とする請願が国会でなされたことから5月5日が「こどもの日」として1948年7月20日に制定された。</p>	
昼食	昼食用メニューから選ぶ						
夕食	ごはん コンソメスープ シッフ特製 チキン南蛮 じゃが煮 フロッコリーソテー 彩りサラダ	ごはん きのごスープ くせになる味 ポークチャップ 野菜の卵とし ポテトサラダ 彩りサラダ					
	5/8(月)	5/9(火)	5/10(水)	5/11(木)	5/12(金)	5/13(土)	5/14(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 れんこんきんぴら 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	ごはん 味噌汁 炒り卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース	休日
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 わかめスープ いつでもおいしい 豚肉のみぞ焼き 筑前煮 ビーフン炒め 彩りサラダ	ごはん 中華スープ パワーましまし 牛肉とニンニクの芽の炒め 蒸しシュウマイ ナムル 彩りサラダ	ごはん えのきとベーコンのスープ スパイシー タンドリーチキン フライドポテト スパゲティサラダ 彩りサラダ	ごはん 弁 サクサク とんかつ 高野豆腐の卵とし 酢の物	弁 当	弁 当 外注弁当	
	5/15(月)	5/16(火)	5/17(水)	5/18(木)	5/19(金)	5/20(土)	5/21(日)
朝食	ごはん 味噌汁 雷こんにゃく 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 高野豆腐とちくわの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ケチャップ炒め 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 わかめスープ 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 ウスター炒め 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	ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮物 温泉卵 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 かきたまスープ ジュシー ハンバーグ ナポリタン ごぼうサラダ 彩りサラダ	<p>スペシャルイベントデー</p> <p>ごはん すまし汁 甘辛ダレが美味しい 鶏の照り焼き 小松菜の卵とし スパゲティサラダ 彩りサラダ</p>		ごはん 味噌汁 ご飯がススム 豚肉の生姜焼き ちくわの鹽辺揚げ 胡瓜の酢の物 彩りサラダ	ごはん 中華スープ さっぱりこってり 酢鶏 春巻 ニラもやし炒め 彩りサラダ	ごはん 弁 サクサク ジャンボチキンカツ 切干大根の煮物 マカロニサラダ	ごはん 弁 体が喜ぶ 魚の南蛮漬け 肉じゃが いら玉
	5/22(月)	5/23(火)	5/24(水)	5/25(木)	5/26(金)	5/27(土)	5/28(日)
朝食	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔		ごはん 味噌汁 糸コンのたらこ炒め 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 高野豆腐とれんこんの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ベーコンソテー 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 大根と丸天の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	休日
昼食	振替休日					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 コンソメスープ 今夜はイタリアン チキンのトマト煮 ナスの味噌炒め ひじきサラダ 彩りサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉はビタミン豊富 ポークソテー 揚げだし豆腐 大根なます 彩りサラダ	ごはん きのごスープ みんな大好き 鶏のから揚げ ゴヤチャンプルー マカロニサラダ 彩りサラダ	ごはん 中華スープ さっぱり ゆで豚菜味ソース 餃子 レバニラ炒め 彩りサラダ	ごはん 弁 今週もお疲れ様 白身魚フライタルタルソース しゅうまい ひじき煮		
	5/29(月)	5/30(火)	5/31(水)	 <p>5月は疲れの出やすい時期です。 好き嫌いなく、バランスのとれた 食事をするよう心掛けましょう。</p>  			
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 野菜の卵とし 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				
昼食	昼食用メニューから選ぶ						
夕食	ごはん ポトフ 書えた人天才! 照り焼きハンバーグ コーンバター 春雨サラダ 彩りサラダ	ごはん 豚汁 魚を食べよう 魚の塩焼き コロッケ 切干大根の煮物 彩りサラダ	ごはん わかめスープ 采月も頑張ろう! スタミナ炒め 筑前煮 フルーツ 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	チキンカツ
*火曜日	唐揚げ
*水曜日	和風ハンバーグ
*木曜日	チキン南蛮
*金曜日	酢鳥

*カレー	¥360
*ハヤシ	¥370
*カツカレー	¥480
*カツハヤシ	¥490
*温玉カレー	¥440
*温玉ハヤシ	¥450

***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**
@餃子弁当 ¥380

@温玉そばろ丼 ¥360

@高菜弁当 ¥350

@とりっこ丼 ¥400

@豚重 ¥400

@チャーハン ¥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 ¥220

@トロ玉バーガー ¥200

@エビたるバーガー ¥200

@チキンバーガー ¥200

@チーズメンチバーガー ¥200

@ピザトースト ¥170

***麺類**

@かけうどん ¥230

@きつねうどん ¥310

@肉うどん ¥370

@温玉うどん ¥310

@カレーうどん ¥360

@辛麺 ¥410

@ラーメン ¥410

(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。