



令和元年 予定献立表

向陽高校 函南寮

2019年

日	曜日	朝食	昼食	夕食	
1	日	米飯、鯖の塩焼き、竹輪の磯辺揚げ 人参シソシソ、サツマイモの味噌汁	炒飯、野菜スープ、餃子、デザート	米飯、回鍋肉、エリンギと玉葱のマリネ すまし汁、コロッケ	
2	月	米飯、鶏つくね棒、厚焼き卵 パクチョイ炒め、豆乳入り味噌汁、フルーツ	米飯、ミニハンバーグ、からし菜炒め きゅうりのツナ和え、ポイルコン、漬物	米飯、鮭のホイル焼き、豆腐チャンプル ブロッコリーのゴママヨ和え、ひつまみ汁	
3	火	ホットドッグ、ナゲット、根菜スープ シーザーサラダ、豆乳飲料	米飯、豚テキ、かぼちゃのそぼろ煮 ごぼうサラダ、春巻き	沖縄そば、ほうれん草の白和え ジュシー、デザート	
4	水	米飯、鮭の塩焼き、からし菜炒め にら卵焼き、納豆味噌、ゆし豆腐	タコライス、アメリカンドック 鶏ささみの胡瓜和え	米飯、生姜焼き、もやしナムル 白菜の味噌汁、大学芋	
5	木	米飯、金平ポテト、厚焼き卵、ささみフライ 味噌汁	米飯、豚キムチ、ひじきの旨煮 春雨サラダ、エビフライ	ご飯、白身魚のアーモンドフライ 筑前煮、もずく酢、すまし汁、フルーツ	
6	金	ロールパン、ペコン、揚げ物、ミネストローネ 温野菜サラダ、豆乳飲料	米飯、鮭のチーズ焼き、イカの五目炒め ゴマみそ和え、そうめん汁	米飯、タンドリチキン、野菜炒め 南瓜ホタテジュ、フルーツ	
7	土	米飯、チーズインミートボール、パクチョイ炒め ししゃもフライ、野菜スープ	親子丼、水菜のサラダ、根菜スープ 春巻き	米飯、白身魚のバジル焼き、肉じゃが 菜の花の和え物、味噌汁	
8	日	米飯、焼きホチキ、小松菜ソテー 卵焼き、味噌汁	焼きそば、わかめスープ 豚ロースと玉ねぎの串かつ、デザート	チキンカレー、キャベツサラダ、卵スー プ	
9	月	米飯、きんぴらごぼう、竹輪のチーズ焼 き ポーク卵、パクチョイの味噌汁	米飯、チキン南蛮風、カニカマロール クープイリチー、和え物、南瓜天ぷら	米飯、豚肉の味噌焼き、コールスロー エリンギと青菜炒め、すまし汁	
10	火	ロールパン、野菜ジュース、ごぼうサラダ、ペコン 揚げ マッシュルームムスブ、フルーツヨーグルト	米飯、酢豚、いんげんとポテト炒め 春雨サラダ、アサ入り卵焼き	米飯、鯖のおろし漬け、白菜の中華炒 め さつま芋の小判焼き、豚汁	
11	水	米飯、シューマイ、竹輪と野菜炒め 明太卵焼き、ゆし豆腐	鶏照り丼、ギリシヤ風ピクルス、二色天 ぷら	米飯、サイロステキ、ごぼうサラダ 豆腐の中華風スープ、フライポテト、デザート	
12	木	米飯、うずらフライ、きゅうりのツナ和え パクチョイ炒め、すまし汁	米飯、グルクンのさつぱりソース、大学芋 ピーマンと人参の金平、卵焼き	米飯、根菜ハンバーグ、温野菜サラダ チンゲン菜ソテー、コンスープ	
13	金	食パン、ウインナー、ハッシュポテト 青じそサラダ、コンソメスープ、フルーツ、飲み物	米飯、から揚げねぎソース、炒め物 きゅうりの梅肉和え	米飯、鯖の竜田揚げ、トマトのみぞれ 和え 豆腐ステーキ、うどん	
14	土	米飯、揚げ物、からし菜炒め、鶏つくね 棒、じゃが芋の味噌汁	ハヤシライス、温野菜サラダ、フルーツヨーグル ト、コロッケ	米飯、鶏肉のバジル焼き、南瓜サラダ ほうれん草ソテー、かきたま汁	
15	日	米飯、ポーク卵、もやし炒め 里芋の味噌汁、フルーツ	明太子スパゲティ、サラダ、コンソメスー プ	米飯、鮭のチーズ焼き、麩チャンプル 長芋の梅肉和え、みそ汁	
16	月	米飯、ウインナー、小松菜炒め チーズささみフライ、味噌汁	米飯、豚肉と野菜のカレー炒め、アスパラ 巻き、カニカマロール、和え物、サバ照り焼	米飯、沖縄風おでん、揚げ物 青菜の白和え、デザート	
17	火	バーガーパン、温野菜サラダ、あつさりスー プ 野菜ジュース、フルーツ	ゆかりご飯、わかさぎの南蛮漬、卵 焼き かぼちゃのそぼろ煮、パクチョイ炒 め	米飯、レバーフライの甘辛、マカロニサラダ 三色バターソテー、ホタテチャウダー	
18	水	米飯、ソーセージの天ぷら、からし菜炒め 卵焼き、ゆし豆腐	ビビンバ丼、ブロッコリー和え、ささ身フ ライ	 バイキング 	
19	木	米飯、ししゃもフライ、浅漬け グリルチキン、白菜のスープ	米飯、魚の南蛮、三色ソテー 明太マカロニ、コロッケ	米飯、クリームシチュー、温野菜サラダ チーズ春巻き、フルーツヨーグルト	
20	金	ロールパン、ナゲット、具だくさんオムレツ 野菜ジュース、野菜スープ、フルーツ	米飯、スパイス唐揚げ、ジャーマンソテー 春雨サラダ、にら卵焼き	米飯、さんまの梅ソース、カラピーマンの金 平 中華イカの和え物、味噌汁	
21	土	米飯、人参シソシソ、納豆味噌 竹輪のチーズ焼き、たけのこスープ	揚げパン、ブロッコリーソテー ミネストローネ、フルーツ	坦々麺、わかめご飯、揚げ物 マゼンサラダ	
22	日	米飯、揚げ物、小松菜炒め、焼きホチ キ すまし汁	きつねうどん、ゆかりごはん ブロッコリーのおかか和え、デザート	米飯、焼肉、揚げ出し豆腐、キムチ和 え味噌汁、フルーツ	
23	月	米飯、鮭の塩焼き、野菜炒め 味噌汁、味噌海苔	米飯、肉団子のケチャップ煮 もやし炒め里芋のみそ汁、フルーツ	米飯、から揚げ、大根のそぼろ煮 ブロッコリーのゴママヨ和え、味噌汁	
24	火	クワッサン、ナゲット、カニカマロール、飲み物 ポテトとアスパラソテー、ホタテジュース	米飯、ビーナッツローストチキン、和え物、 キャベツ炒め 卵焼き	米飯、白身魚の甘酢あんかけ、筑前 煮 白菜のおかか和え、味噌 汁	
25	水	米飯、きんぴらごぼう、ソーセージの天ぷ ら 青菜としらすの和え物、ゆし豆腐	豚カツ丼、桃まんじゅう、シーザーサラ ダ	米飯、麻婆豆腐、インゲン和え コンソメスープ、手作りデザート	
26	木	米飯、うずらフライ、クープイリチー、鯖の塩 焼、味噌汁、フルーツ	米飯、ビーマンの肉詰め、パパイヤイ リチー 枝豆の梅肉和え、卵焼 き	手巻き寿司、もずく酢、春巻き じゃがバターソテー、そうめん汁	
27	金	食パン、ポイルウインナー、ハムチーズフ ライ温野菜サラダ、根菜カレー、フルー ツ	閉 寮		
28	土				
29	日				
30	月				
31	火				

※材料、その他の都合で変更する場合があります。