



5月の予定献立表

〔向陽高校〕 図南寮



日	曜日	朝食	昼食	夕食
1	金	食パン、ベーコン、ハッシュポテト、スクランブルエッグ 野菜サラダ、かぼちゃスープ、飲み物	冷やし中華、魚の天ぷら ハワイイリチー、フルーツ	ビビンバ丼、オクラとしらすの和え物 ししゃもフライ、味噌汁、フルーツ
2	土	米飯、小松菜炒め、鶏つくね棒 和え物、みそ汁	カレーライス、ポタージュスープ、春巻き 竹輪の和え物	米飯、魚の梅焼き、豆腐チャンプル きんぴらごぼう、味噌汁
3	日	米飯、ミニハンバーグ、うずらフライ パクチョイ炒め、みそ汁	タコスそば、ほうれん草の白和え コロッケ、フルーツ	米飯、サイコロステーキ、生野菜サラダ 小龍包、南瓜のクリームスープ、フルーツ
4	月	米飯、魚のごまヨ焼き、竹輪と野菜炒め 焼きポテチ、野菜スープ	牛丼、大根サラダ、ミニドック 卵スープ	米飯、豚バラとナスのトマト煮、コロッケ すまし汁、ほうれん草のお浸し
5	火	ロールパン、ハム、ナゲット、コルスローサラダ コンソメスープ、フルーツ、飲み物	天ぷらうどん、白菜の和え物 かぼちゃの煮物、デザート	米飯、八宝菜、ツナ和え、コロッケ 青菜のみそ汁
6	水	米飯、ささみフライ、パクチョイ炒め 大根サラダ、ゆし豆腐	親子丼、さつまいもサラダ きのこスープ、フルーツ	米飯、サバの味噌煮、生野菜サラダ、すまし汁 小松菜と人参炒め、デザート
7	木	米飯、肉団子揚げ煮、中華サラダ ほうれん草のソテー、そうめん汁	米飯、酢豚、インゲンのカレー炒め、カニカマロール きんぴらごぼう、鮭の塩焼き	鶏照焼き丼、シーザーサラダ、冷やっこ 味噌汁
8	金	スティックパン、焼きハム、スクランブルエッグ、飲み物 サラダ、ハッシュポテト、ミネストローネ、フルーツ	雑穀米、からし菜炒め、ウインナー コロッケ、クレープイリチー、チキンカツ	ハヤシライス、生野菜サラダ 鶏肉の甘辛揚げ、フルーツヨーグルト
9	土	米飯、ソーセージの天ぷら、かきたま汁 油味噌、インゲンソテー、味噌汁海苔	米飯、ケルケンのさつぱりソース、卵焼き ピーマンと人参の金平、インゲンの胡麻和え	米飯、白身魚のねぎ梅みそ焼き、中華和え ブロッコリーソテー、スープ、フルーツ
10	日	米飯、チキンの塩焼き、うずらフライ、 カラフルソテー、味噌汁	天ぷらうどん、白菜の和え物 肉巻き、フルーツ	米飯、豚肉のスタミナ焼肉、 マゼンザンサラダ、卵スープ、デザート
11	月	米飯、ししゃもフライ、麩チャンプル 納豆味噌、すまし汁	米飯、ゴーヤーチャンプル、明太パスタ じゃが芋の照り煮、アサ入り卵焼き	坦々麺、わかめご飯、揚げ餃子 ほうれん草のお浸し、フルーツ
12	火	食パン、ベーコン、ハッシュポテト、インゲンソテー 根菜スープ、ブロッコリーサラダ、飲み物	米飯、ミニハンバーグ、カリフラワーソテー 野菜炒め、和え物、焼き鳥	野菜カレー、きゅうりのサラダ、ピーマンソテー フライトポテト、デザート
13	水	米飯、魚の磯部揚げ、レタスのツナ和え クレープイリチー、ゆし豆腐	鶏のねぎソース丼、サラダ風ピクルス ミニドック	米飯、八宝菜、肉まん、もずく酢 揚げ出し豆腐、味噌汁
14	木	米飯、ミートボール、卵焼き、味噌汁海苔 アスパラソテー、コンソメスープ	ゆかりご飯、焼肉、エビチリ、 手羽餃子、大根サラダ	米飯、白身魚の甘酢あんかけ、野菜炒め きゅうりと竹輪の和え物、すまし汁
15	金	ロールパン、スクランブルエッグ、ポイルウインナー ナゲット、生野菜サラダ、野菜スープ、飲み物	米飯、なすの味噌炒め、ハワイイリチー 中華サラダ、豚カツ	米飯、根菜ハンバーグ、シーザーサラダ ブロッコリーのソテー、コンソメスープ
16	土	米飯、ししゃもフライ、厚焼き卵 鶏つくね棒、キャベツ炒め、味噌汁	揚げパン、フライドチキン、カラフルソテー 根菜スープ、フルーツヨーグルト	米飯、鮭のムニエル、ニンニクの芽炒め 和え物、味噌汁
17	日	米飯、ソーセージの天ぷら、もやし炒め カニカマロール、わかめスープ	焼きそば、きゅうりのツナ和え、卵スープ 紅芋ごま団子	オムライス、チーズカツ、生野菜サラダ 肉団子スープ
18	月	米飯、ミートボール、野菜炒め 油味噌、青菜としらすの和え物、アサ汁	米飯、サバの竜田揚げ、千切りイリチー ブロッコリーサラダ、卵焼き	米飯、豚の角煮と大根の煮物、酢味噌和え 春雨サラダ、そうめん汁
19	火	食パン、ポイルウインナー、ハッシュポテト 生野菜サラダ、野菜スープ、飲み物	米飯、豚肉の味噌焼き、じゃがバター 青菜のごまヨ和え、チキンの塩焼き	米飯、魚の照り焼き、筑前煮 ほうれん草のお浸し、味噌汁
20	水	米飯、ポーク卵、小松菜炒め、コロッケ ゆし豆腐	牛丼、春巻き、ブロッコリー和え	米飯、鶏肉のマーマレード焼き、南瓜のそぼろ煮 大根ときゅうりのポン酢和え、味噌汁
21	木	米飯、鮭の西京焼き、春巻き キャベツ炒め、味噌汁	米飯、豚肉と野菜のカレー炒め、ホタテ炒め 大学芋、白菜のツナ和え、サバの照焼き	米飯、さんまの梅ソース、千切りイリチー ゴーヤーチャンプル、イナムトウ
22	金	ハンバーグ、焼きハム、生野菜サラダ 根菜スープ、飲み物、フルーツ	米飯、麩チャンプル、ミートボール、揚げ物 インゲンのゴマ和え、チキンの塩焼き	沖縄そば、青菜の和え物、いなり寿司 シュマイ、ゴマ団子
23	土	米飯、チキンの粒マスタード焼き、 竹輪の炒め、ひじきの旨煮、すまし汁	ミートスパゲティ、あつさりスープ、メンチカツ マカロニサラダ	米飯、回鍋肉、揚げ餃子、手羽先の煮物 かきたま汁
24	日	米飯、魚のバジルフライ、カニカマロール 南瓜サラダ、すまし汁	豚キムチ丼、フライドポテト、もやしナムル あさりの味噌汁	米飯、鶏ムネ肉のチーズ焼き、シーザーサラダ 長芋の梅肉和え、白菜スープ
25	月	米飯、焼きポテチ、人参シソ汁、味噌汁 小松菜炒め、フルーツ	米飯、ピーマンの肉詰め、鮭の西京焼き ひじきの旨煮、野菜炒め	米飯、豚テキ、ハワイイリチー、白菜炒め 味噌汁、冷しぜんざい
26	火	ツナサンド、スクランブルエッグ、焼きハム ミネストローネ、ハッシュポテト、デザート	米飯、サバの味噌煮、きんぴらごぼう 野菜ソテー、おからコロッケ	米飯、ミートローフ、青菜のソテー 菜の花の和え物、コンソメスープ、フルーツ
27	水	米飯、鶏肉のレモンバジル、ひじきの旨煮 三色バターソテー、ゆし豆腐	タコライス、ミニドック、ほうれん草サラダ デザート	米飯、さんまの大葉揚げ、ハンバーグ ブロッコリーのあんかけ、豚汁
28	木	米飯、魚のごまヨ焼き、人参しりしり クレープイリチー、アサ汁	米飯、とんかつ、ポテトサラダ カラフルソテー、卵焼き	麻婆豆腐、ワンタンスープ、アジフライ 青菜と人参のお浸し、デザート
29	金	ロールパン、オムレツ、チーズインミートボール 生野菜サラダ、パンブキンスープ、飲み物	米飯、スパイシー唐揚げ、ブロッコリー炒め 厚焼き卵、竹輪の和え物	米飯、豆腐ハンバーグ、じゃが芋のそぼろ煮 もやし和え、わかめスープ、デザート
30	土	米飯、さばの西京焼き、三色ソテー 干草焼き、味噌汁	米飯、酢鶏、ソーセージの天ぷら 春雨サラダ、ししゃもフライ	米飯、手作りメンチカツ、菜の花の和え物 インゲンのカレー炒め、味噌汁、フルーツ
31	日	米飯、ポーク卵、からし菜炒め きゅうりのツナ和え、味噌汁	焼きそば、ソーセージマン、酢の物	米飯、魚の香味フライ、煮物、大根サラダ コンソメスープ、デザート

※材料、その他の都合で変更する場合があります。