

2018年



平成30年度 6月予定献立表

向陽高校 図南寮

日	曜日	朝食	昼食	夕食
1	金	スティックパン、焼きham、根菜カレー オムレツ、コールスロ-サラダ、デザート	米飯、豚肉とニンニクの芽の味噌炒め キャベツ炒め、ひじきの旨煮、チキンカツ	米飯、マーボ-豆腐、春巻き 中華サラダ、卵スープ
2	土	米飯、鯖の西京焼き、三色ソテ、味噌汁 干草焼き	米飯、酢豚、ソーセ-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、インゲンのカレー炒め 菜の花の和え物、味噌汁、フルーツ
3	日	米飯、ホ-ク卵、からし菜炒め きゅうりのツナ和え、あさりの味噌汁	冷やし中華、ほうれん草のソテ 手羽元の唐揚げ、わかめスープ	米飯、魚の香味フライ、煮物 大根サラダ、コンスープ、デザート
4	月	米飯、焼きホチキ、にら卵焼き、納豆 ハバイヤイチ、味噌汁	米飯、牛肉としめじ炒め、白身魚の磯部揚げ じゃが芋のマスター和え、ピーマンと人参の金平	米飯、唐揚げ、ハバイヤサラダ、そうめん汁 きんぴらごぼう、フルーツ
5	火	食パン、スライスham、ブロッコリ-のソテ ナゲット、ミネストローネ、飲み物	米飯、焼肉、からし菜炒め 厚焼き卵、マセドアンサラダ	親子丼、キャベツの昆布漬、コロッケ 大根サラダ、味噌汁
6	水	米飯、ひじきの旨煮、イカリング、卵焼き ア-サ入りゆし豆腐、ヨーグルト和え	鶏のねぎソース丼、マッシュポテト 中華イカの和え物	米飯、鯖の竜田揚げ、なすの味噌炒め 小松菜と人参のお浸し、卵スープ
7	木	米飯、鯖の西京焼き、キャベツ炒め 春巻き、味噌汁、フルーツ	米飯、ゴーヤチャンプル、ミニハンバーグ 揚げだし豆腐、ブロッコリ-サラダ	米飯、八宝菜、もやし和え、明太バスタ コロッケ、青菜の味噌汁
8	金	食パン、チリピーズ、生野菜サラダ 根菜カレー、飲み物	米飯、タンoriチキン、野菜炒め 串カツ、ひじきの旨煮	沖縄そば、もずく酢、強ジュ-シー ほうれん草の白和え
9	土	米飯、ししゃもフライ、麩チャンプル 納豆味噌、すまし汁、フルーツ	炒飯、ほうれん草ナムル、手羽餃子 野菜スープ、デザート	米飯、豚テキ、ハクチョイ炒め、マカロニサラダ わかめスープ、デザート
10	日	米飯、ホキフライ、生野菜サラダ 人参シリシリ、里芋の味噌汁	焼きそば、オクラとしらすの和え物 卵スープ、肉巻き	米飯、回鍋肉、ニラ饅頭 中華スープ、フルーツ
11	月	米飯、ささ身フライ、明太卵焼き 小松菜炒め、へちまの味噌汁、納豆	ゆかりご飯、小松菜炒め、南瓜サラダ 焼売、焼きウインナー、串カツ	米飯、チキンのトマトソースかけ、インゲンソテ 豆のスープ、野菜のキッシュ
12	火	ホットドッグ、青じそサラダ、コンスープ ハッシュポテト、ペ-コン、飲み物	米飯、麩チャンプル、竹輪の磯部揚げ カニカマロール、ブロッコリ-サラダ、ミニハンバーグ	タコスそば、米飯、春巻き 酢味噌和え、フルーツ
13	水	米飯、海苔ごまチキン、ジャ-マンポテト ハクチョイ炒め、ゆし豆腐、フルーツ	天ぷら丼、鶏ささみのきゅうり和え デザート	米飯、鯖の味噌煮、冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し、豚汁、デザート
14	木	米飯、焼きホチキ、にら卵焼き 大根炒め、味噌汁	米飯、生姜焼き、野菜炒め、マカロニサラダ 白身魚のフリソ-ス	米飯、根菜ハンバーグ、フライドポテト コールスロ-サラダ、白菜スープ
15	金	ピザトースト、ツナサラダ、ポトフ 飲み物、フルーツ	カレーライス、きゅうりと竹輪の和え物 鶏肉のマ-マレード焼き、アスパラソテ、春巻き	米飯、白身魚のハンジル焼き、筑前煮 レタスツナ和え、味噌汁、デザート
16	土	米飯、小松菜ソテ、肉団子の揚げ煮 オクラの梅肉和え、白菜の味噌汁	米飯、ゲルケンのさっぱりソース、切干し大根 オイスターソース炒め、あおさ入り卵焼き	チキンカレー、キャベツサラダ ハンジルフライドポテト、デザート
17	日	米飯、お魚ステーキ、野菜炒め、味付け海苔 中華きゅうり、味噌汁、フルーツ	ロコモコ風丼、ブロッコリ-サラダ デザート	ぷっかけうどん、うずらフライ、かき揚げ 小松菜炒め、フルーツ
18	月	米飯、魚の磯部揚げ、ソーセ-ジのピリ辛炒め 卵焼き、味噌汁	米飯、ソースカツ、マセドアンサラダ 小松ツナボン酢炒め、カニカマロール	米飯、豆と牛肉のトマト煮、根菜スープ きゅうりと竹輪の和え物、串カツ
19	火	パン、ナゲット、スライスham、オムレツ ブロッコリ-ソテ、ホタテジュ-スープ、飲み物	米飯、豚ネギ塩、南瓜カレー炒め 和え物、卵焼き	米飯、チキンのポテ焼き、白菜の中華炒め モウイのさっぱり和え、かきたま汁、フルーツ
20	水	米飯、はんぺんのカレーマヨ焼き、人参シリシリ ささ身フライ、ゆし豆腐	タコライス、鶏ささみのきゅうり和え デザート	 <b>バイキング</b> 
21	木	米飯、肉団子のケチャップ煮、三色ソテ 油味噌、すまし汁、フルーツ	米飯、鯖のしそ風味ピカタ、ひじきの旨煮 野菜の甘酢づけ、かぼちゃのペ-コン焼き	米飯、チキン南蛮、コールスロ- ほうれん草のソテ、中華スープ
22	金	ロールパン、スライスham、オムレツ、飲み物 ソーセ-ジのピリ辛炒め、クラムチャウダー	米飯、チンジャオロ-ス、春雨サラダ コロッケ、ゴマ団子、ア-サ入り卵焼き	炊き込みご飯、ケ-ブイリチ 鯖のおろし漬、冬瓜汁、フルーツ
23	土	米飯、大根サラダ、カニカマロール 鮭フレ-ク、味噌汁、味付けのり	三色そぼろ丼、アメリカトック 生野菜サラダ、すまし汁	和風スパゲティ、海藻サラダ あっさりスープ、エビフライ、手作りデザート
24	日	米飯、ホ-ク卵、ハクチョイ炒め、味噌汁 イカリングフライ	親子丼、大学芋、中華サラダ 卵スープ	オムライス、ハンバーグ、春巻き 根菜カレー、フルーツ
25	月	米飯、千切りイリチ、ししゃもフライ かきたま汁、うずらフライ	米飯、鯖の竜田揚げ、ゴーヤの肉巻き エリンギと青菜のバター炒め、干草焼き	米飯、ピーナツとエビの炒め物、中華和え ハバイヤサラダ、すまし汁
26	火	ハンバーガー、ポテトサラダ、ナゲット 白菜のスープ、フルーツヨーグルト	ゆかりご飯、豚キムチ、ツナサラダ チーズかつ、カニカマロール	米飯、魚のごまマヨ焼き、ごぼうサラダ もやし炒め、けんちん汁、フルーツ
27	水	米飯、ささ身フライ、ひじきの旨煮 ほうれん草のソテ、ゆし豆腐	豚丼、厚揚げと人参炒め ブロッコリ-のサラダ、ミニ肉まん	米飯、チキンの塩麹焼き、青菜のソテ じゃが芋のそぼろ煮、味噌汁
28	木	米飯、ハバイヤイチ、さばの塩焼き にら入り卵焼き、大根の味噌汁	米飯、豚肉と野菜のカ-炒め、鶏肉のレモンハンジル れんこん揚げ、ほうれん草ナムル、ホイソ-セ-ジ	ハヤシライス、生野菜サラダ ハンジルフライドポテト、デザート
29	金	クワッサン、じゃがバター、生野菜サラダ ミネストローネ、フルーツ、飲み物	米飯、筑前煮、わかさぎの南蛮漬 卵焼き、和え物、コロッケ	米飯、豚カツ、コールスロ-、豆腐のあんかけ インゲンのカレー炒め、コンスープ
30	土	米飯、麩チャンプル、揚げ物 青菜としらすの和え物、コンソメスープ	米飯、白身魚のピリ辛炒め、 温ナムル、マカロニサラダ、春巻き	クリームシチュー、シーザーサラダ、コロッケ 小松菜炒め、フルーツ

※材料、その他の都合で変更する場合があります。