

平成30年度 9月予定献立表

向陽高校 図南寮

2018年

日	曜日	朝食	昼食	夕食
1	土	米飯、海苔ごまチキン、じゃがバター 小松菜炒め、玉ねぎの味噌汁	米飯、鯖の西京焼き、キャベツ炒め ひじきの旨煮、南瓜天ぷら	米飯、唐揚げねぎソース、シーザーサラダ 青菜の和え物、クラムチャウダー
2	日	米飯、ポーク卵、ししゃもフライ ほうれん草炒め、厚揚げの味噌汁	焼きそば、かき揚げ、あつさりスープ モウイのさっぱり和え	米飯、鮭のバジルフライ、筑前煮 コールスローサラダ、もやしの味噌汁
3	月	米飯、チキンの塩焼き、パクチョイ炒め 味噌汁、オクラの梅肉和え	米飯、キャベツ炒め、エビチリ 大学芋、鮭フライ	ハヤシライス、生野菜サラダ、ほうれん草ナムル レバーフライの甘辛、デザート
4	火	スティックパン、焼きハム、スクランブルエッグ、飲み物 生野菜サラダ、ハッシュポテト、ミルクスープ	雑穀米、からし菜炒め、ウインナー カニカマロール、クープイリチ、チキンカ	米飯、豚肉のオニオンソース、コロッケ 青菜のピーナツ和え、卵スープ
5	水	米飯、ホキフライ、春雨サラダ 人参しりしり、ゆし豆腐	ソースカツ丼、ほうれん草のソテー アメリカンドッグ	米飯、豆と牛肉のトマト煮、うずらフライ ブロッコリー中華炒め、けんちん汁、フルーツ
6	木	米飯、納豆味噌、アサ入り卵焼き、 ソーセージのピリ辛炒め、すまし汁	米飯、チンジャオロース、カニカマロール シウマイ、明太マカロニ、エビフライ、ミニトマト	米飯、鶏ムネ肉のチーズ焼き、麩チャンプル 長芋の梅肉和え、味噌汁
7	金	食パン、ブレンオムレツ、根菜スープ ハム、シーザーサラダ、デザート	米飯、からし菜炒め、かぼちゃサラダ 春巻き、チキンカツ	米飯、魚のごまマヨ焼き、八宝菜 和え物、そうめん汁
8	土	米飯、ポーク卵、野菜炒め、コロッケ 味噌汁、味付け海苔	天ぷらうどん、白菜のおかか和え かぼちゃの煮物、デザート	米飯、鶏肉のバジル焼き、サラダ ブロッコリーソテー、ミネストローネ
9	日	米飯、アジフライ、小松菜炒め オクラとしらすの和え物、大根の味噌汁	カレーライス、海苔ごまチキン ハワイヤサラダ、うずら入り卵スープ	豚キムチ丼、酢味噌和え、ごぼうサラダ ささ身フライ、菜の花スープ
10	月	米飯、若鶏のレモンバジル、人参しりしり 青菜のごま和え、アサ汁、デザート	米飯、酢豚、ミートボール、アスパラ巻き 春雨サラダ、ソーセージの天ぷら	米飯、さんまの梅ソース、キャベツサラダ 鶏肉と里芋の煮物、なすの味噌汁
11	火	ツナサンド、カニカマロール、青じそサラダ ナゲット、コンスープ、飲み物	米飯、ゴーヤロールフライ、ひじきの旨煮 ほうれん草ナムル、串カツ	米飯、鶏肉のマーマレード焼き、もやし和え 千切りイリチ、味噌汁、フルーツ
12	水	米飯、魚のごまマヨ焼き、パクチョイ炒め コロッケ、ゆし豆腐	のり弁、きゅうりの和え物 ソーセージまん	米飯、マーボ豆腐、揚げ餃子 大根サラダ、すまし汁、フルーツ
13	木	米飯、チキンの照り焼き、クープイリチ ごぼうサラダ、そうめん汁	米飯、ピーマン炒め、ミートボール、ソーセージ インゲンのカレー炒め、チーズかつ	米飯、白身魚の甘酢あんかけ、人参しりしり 小松菜と人参のお浸し、味噌汁
14	金	ホットドッグ、ブレンオムレツ、ツナサラダ ポタージュスープ、飲み物	きのこご飯、焼肉、からし菜炒め 明太子卵焼き	チキンカレー、キャベツサラダ バジルフライドポテト、デザート
15	土	米飯、鮭の卵焼き、ブロッコリーサラダ ひじきの旨煮、豆乳入り味噌汁	米飯、スパイシー唐揚げ、キャベツソテー マカロニサラダ、焼き餃子	米飯、ソーキ汁、ゴーヤチャンプル ホタテ炒め、きゅうりの梅和え
16	日	米飯、卵焼き、野菜炒め、味噌汁 イカリングフライ	ピピン丼、ブロッコリー和え ささ身フライ、白菜の味噌汁	米飯、豚バラとナスのトマト煮、ポテトサラダ 揚げだし豆腐、すまし汁
17	月	米飯、お魚ステーキ、竹輪と野菜炒め 春雨サラダ、なめこの味噌汁	牛丼、はんぺんチーズ焼き、海藻サラダ ソーセージまん	米飯、豚テキ、八宝菜、ごぼうサラダ すまし汁
18	火	ロールパン、オムレツ、ハム、ホイイルウインナー 生野菜サラダ、あさりチャウダー、フルーツ	米飯、チキン南蛮風、枝豆入り卵焼き 野菜炒め、ししゃもフライ、オクラ和え	米飯、鯖の味噌煮、冬瓜と鶏ももの煮物 アスパラ和え、味噌汁
19	水	米飯、肉団子揚げ煮、ブロッコリーのソテー ピーマンと竹輪炒め、ゆし豆腐	ピラフ、和え物、アスパラソテー 春巻き、鶏肉のマーマレード焼き	 バイキング
20	木	米飯、ホキフライ、パクチョイ炒め 青じそサラダ、味噌汁	米飯、牛肉とさやいんげんの炒め ハワイヤイリチ、明太マカロニ、チキンの塩焼き	米飯、回鍋肉、揚げ餃子 手羽先の煮物、かきたま汁
21	金	ツナサンド、スクランブルエッグ、飲み物 ミネストローネ、焼きポチギ、ハッシュポテト	タコライス	沖縄そば、ほうれん草の白和え もずく酢、強ジュシー
22	土	米飯、ミニハンバーグ、イカリング、卵焼き 青菜ソテー、なめこの味噌汁	ミートソースハンバーグ、シーザーサラダ コロッケ、あつさりスープ	米飯、ミートローフ、生野菜サラダ ブロッコリー炒め、コンボタージュ、フルーツ
23	日	米飯、魚の塩焼き、ソーセージのピリ辛炒め うずらフライ、味噌汁	揚げパン、カラフルソテー、白菜のごま和え 鶏肉と野菜の煮込み	米飯、豚カツ、コールスロー、ハワイヤサラダ バジルフライドポテト、豆腐の中華風スープ
24	月	米飯、からし菜炒め、グリルチキン アサ入り卵焼き、白菜の味噌汁	麦ご飯、小松菜炒め、竹輪と人参の金平 ミートボール、うずらフライ、白身魚の味噌焼き	米飯、沖縄風煮付け、串カツ、白菜炒め 大根サラダ、味噌汁
25	火	コンマヨスト、生野菜サラダ、ウインナー ナゲット、ホタテチャウダー、飲み物	米飯、おからコロッケ、クープイリチ インゲンのゴマ和え、チキンロール	米飯、白身魚のアーモンドフライ、からし菜炒め シーザーサラダ、白菜スープ
26	水	米飯、ソーセージのピリ辛炒め、海苔ごまチキン ネギ入り卵焼き、ゆし豆腐、デザート	鶏肉のネギソース丼、ごぼうサラダ ミニドッグ	炊き込みご飯、豆腐ちゃんぶるー、イナムチ 長芋の梅肉和え、ほうれん草のソテー
27	木	米飯、魚のごまマヨ焼き、クープイリチ 人参しりしり、アサ汁	麦ご飯、豚肉のオニオンソース、中華和え カラフルソテー、チキンのチーズパン粉焼き	米飯、根菜ハンバーグ、粉ふき芋、ミネストローネ ブロッコリーのゴママヨ和え
28	金	ロールパン、ナゲット、チーズオムレツ ブロッコリーソテー、ポタージュスープ、飲み物	米飯、パクチョイ炒め、じゃがソテー 大根サラダ、サバの照焼き	米飯、スタミナ焼肉、コールスロー すまし汁、エリンギと青菜炒め、デザート
29	土	米飯、からし菜炒め、グリルチキン アサ入り卵焼き、味噌汁	オムライス、ハンバーグ、春巻き 肉団子スープ	鶏照り丼、もずく酢、揚げだし豆腐 味噌汁
30	日	米飯、ししゃもフライ、パクチョイ炒め チーズインミートボール、野菜スープ	五目みそラーメン、焼き餃子 中華和え、おにぎり	米飯、チキンのトマト煮、マッシュポテト 生野菜サラダ、オニオンスープ

※材料、その他の都合で変更する場合があります。