

献立表

倉吉北高等学校食堂

2017年 8月 1日～ 8月31日

	8月1日 (火)	8月2日 (水)	8月3日 (木)	8月4日 (金)	8月5日 (土)	8月6日 (日)	8月7日 (月)
朝食	ご飯 (男300g・女250g) 鯖の蒲焼 南瓜煮 牛肉の玉子炒め 和風玉ドレ ミックスサラダ 味噌汁 (豆腐・葱) バナナ	ご飯 (男300g・女250g) ほっけ焼き 切り干し煮 空芯菜炒め ほうれん草の 胡麻和え 味噌汁 (わかめ・油揚げ) ヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) 鯛の梅煮 肉豆腐 出汁巻き 大根と ハムのソムタムサラダ 味噌汁 (厚揚げ・玉葱) 飲むヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) 秋刀魚の甘露煮 卵豆腐 春雨サラダ 高野煮 すまし汁 (かまぼこ・葱) バナナ	ご飯 (男300g・女250g) 鯖の西京焼き 大根煮 塩だれ チンジャオロース 浅漬け・ウインナー 味噌汁 (きのこ・じゃがいも) ヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) 鯖の煮付け 納豆 グリーンサラダ 五目金平 味噌汁 (あさり) 飲むヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) カレイの甘塩焼き マカロニサラダ 小松菜の白和え いたわさ すまし汁 (おつゆ麩・三つ葉) バナナ
Kcal							
昼食	ぶっかけ肉うどん お稲荷 天婦羅 (磯辺あげ・舞茸 鶏天) もやしのナムル	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ	冷麺 おにぎり 焼き茄子 キムチ	牛丼 大根サラダ 胡瓜と わかめの酢の物 漬物	ざる蕎麦 (鴨肉の付け汁) 牛しぐれ入りキンパ トマトと オレンジのサラダ	オムライス トッピング (ハンバーグなど) ブロッコリーサラダ	すりおろし胡瓜と あさりの冷製パスタ スパニッシュオムレツ クロワッサン 葡萄ゼリー
Kcal							
夕食	ご飯 (男300g・女250g) コロッケ たらこスパサラダ 金平牛蒡 麩チャンプルー 味噌汁 (卵・ニラ) 牛乳	ご飯 (男300g・女250g) 味噌カツ ポテトサラダ 冷やっこ 胡瓜ともぞくの酢 赤出汁 (豆腐・わかめ) オレンジジュース	ご飯 (男300g・女250g) 鶏からの海老マヨ風 コールスローサラダ 小松菜の白和え 厚揚げ煮 味噌汁 (茄子・油揚げ) 牛乳	ご飯 (男300g・女250g) 豚とレタスの冷しゃぶ 茄子田楽 スパゲティサラダ 豆腐の にらだれから揚げ 味噌汁 (わかめ・葱) オレンジジュース	ご飯 (男300g・女250g) 茄子の 豚巻き照り焼き 野菜サラダ おかかじゃがいも煮 オクラの胡麻和え 味噌汁 (なめこ・大根) 牛乳	ご飯 (男300g・女250g) 天婦羅 (魚・きのこ・野菜) 胡瓜と蒲鉾酢の物 ひじき煮 隠元の胡麻和え スープ (わかめ・卵・春雨) オレンジジュース	ご飯 (男300g・女250g) チーズハンバーグ 大根サラダ ジャーマンポテト 冷奴 味噌汁 (えのき・卵) 牛乳
Kcal							
CybR							
g							
NaCl							

献立表

8月8日 (火)	8月9日 (水)	8月10日 (木)	8月11日 (金)	8月12日 (土)	8月13日 (日)	8月14日 (月)
ご飯 (男300g・女250g) 赤魚の味噌焼き 茄子の胡麻和え 海草サラダ 出汁巻き卵 スープ (ワンタン・葱) ヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) 秋刀魚煮 胡瓜と人参と もやしの和え物 ひじき煮 肉野菜炒め 味噌汁 (きのこ・葱・玉葱) 飲むヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) 鮭の塩麹焼き 卵豆腐 ほうれん草の白和え キャベツと 豚肉の黒こしょう炒め 味噌汁 (おつゆ麩・葱) バナナ	ご飯 (男300g・女250g) 鯖の味噌煮 おろし納豆・漬物 ほうれん草の 胡麻和え 金平牛蒡 味噌汁 (大根・なめこ・葱) ヨーグルト	パンの日 ウィンナー オムレツ(手づくり) 野菜サラダ スープ (玉葱・ベーコン) 飲むヨーグルト	盆休み	
夏野菜カレー (トッピング) チキンサラダ	ぶっかけ! 冷汁肉うどん 明太子ご飯 蓮根と 蒟蒻のピリ辛炒め	鰻丼 胡瓜と もずくの酢の物 冷奴	野菜たっぷり ラーメンサラダ チャーハン シューマイ	牛丼(紅生姜) コールスローサラダ 冷奴		
ご飯 (男300g・女250g) 豚の生姜焼き ポテトサラダ もやし炒め さつま揚げと蒟蒻煮 味噌汁 (大根・葱) オレンジジュース	ご飯 (男300g・女250g) 魚フライ 肉じゃが 人参のソムタムサラダ わかめの酢の物 味噌汁 (キャベツ・きのこ) 牛乳	ご飯 (男300g・女250g) 葱ロールチキン 水菜とツナサラダ もやしのナムル 茄子の揚げだし 味噌汁 (わかめ・豆腐) オレンジジュース	ご飯 (男300g・女250g) 鶏の照り焼き 野菜サラダ 小松菜の白和え 高野煮 スープ (春雨・卵) 牛乳	ご飯 (男300g・女250g) タンドリーチキン 玉葱とハムのマリネ 胡瓜と 竹輪の胡麻和え 牛肉牛蒡のしぐれ煮 ミネストローネ (じゃがいも・玉葱・ コーン・人参) オレンジジュース		

献立表

8月15日 (火)	8月16日 (水)	8月17日 (木)	8月18日 (金)	8月19日 (土)	8月20日 (日)	8月21日 (月)
	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鱈の有馬煮 出汁巻き卵・漬物 肉豆腐 野菜炒め 味噌汁 (南瓜・きのこ・人参) ヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) カレーの煮付け 卵サラダ 隠元の胡麻和え 豚小間チャブチェ 味噌汁 (大根・油揚げ) 飲むヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鯖の西京焼き 高野煮 トマトの野菜サラダ 豚肉と 青梗菜の炒め煮 味噌汁 (ニラ・人参・大根) バナナ</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) ほっけの塩焼き ひじき煮 隠元の胡麻和え もやし炒め 味噌汁 (キャベツ・えのき) ヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鮭の塩麹焼き めかぶ納豆 だし巻き卵 筑前煮 味噌汁 (あさり) 飲むヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鯖 の味噌煮 スパニッシュオムレツ コールスローサラダ 小松菜の煮浸し 味噌汁 (南瓜・玉葱) バナナ</p>
	<p>さっぱり梅うどん ミ二天丼 蓮根金平</p>	<p>キーマーカレー ツナサラダ チキンナゲット</p>	<p>焼きそば(目玉焼き) シューマイ おにぎり</p>	<p>ピビンバ丼 海草サラダ ブルコギ スープ (水餃子)</p>	<p>釜玉うどん 野菜天婦羅 胡瓜の昆布和え 巻き寿司</p>	<p>鎌倉井 里芋煮 ほうれん草の 胡麻和え コーヒージェリー</p>
盆休み	<p>ご飯 (男300g・女250g) 豚の角煮 (大根・ゆで卵) 野菜サラダ 冷やっこ 胡瓜と もずくの酢の物 味噌汁 (油揚げ・葱・なめこ) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) ビーマンの肉詰め ポテトサラダ 茄子の田楽 大根と牛すじ煮 味噌汁 (ニラ・豆腐) オレンジジュース</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鯛南蛮 肉じゃが マカロニサラダ 小松菜の白和え 味噌汁 (豆腐・なめこ) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) アジフライ 茄子とトマトのマリネ 五目金平 大根と鶏団子の煮物 すまし汁 (卵・ねぎ) オレンジジュース</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) タンドリーチキン 切り干しの ポン酢サラダ 春巻き 南瓜煮 スープ (ほうれん草・玉葱・ コーン・人参) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 豆腐の焼肉ステーキ もやしのナムル そばろじゃがいも 大根サラダ 味噌汁 (玉葱・わかめ・葱) オレンジジュース</p>

献立表

8月22日 (火)	8月23日 (水)	8月24日 (木)	8月25日 (金)	8月26日 (土)	8月27日 (日)	8月28日 (月)
<p>ご飯 (男300g・女250g) 秋刀魚の味噌焼き 胡瓜と人参と もやしの和え物 豆腐のうま煮 ニラと 青梗菜の卵炒め 味噌汁 (大根・ねぎ・玉葱) ヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) カレイのムニエル 豚牛蒡の甘辛炒め ミモザサラダ 高野煮 味噌汁 (わかめ・油揚げ) 飲むヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 赤魚の醤油焼き 豆苗と厚揚げの ニラひき肉炒め 切り干し煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 (お麩・油揚げ・葱) バナナ</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鯛の蒲焼 胡瓜と 大根のおかか和え 回鍋肉 ひじき煮 味噌汁 (キャベツ・玉葱・ 油揚げ) ヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鯨の甘味噌焼き 卵豆腐 豚バラと キャベツの塩炒め オニオンサラダ 味噌汁 (油あげ・わかめ) 飲むヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鯖の煮付け 野菜サラダ (棒々鶏) 青梗菜ときのご炒め オムレツ 味噌汁 (豆腐・油揚げ・葱) バナナ</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鮭の西京焼き 大根煮 塩だれ チンジャオロース 浅漬け・いたわさ 味噌汁 (きのこ・じゃがいも) ヨーグルト</p>
<p>ペペロンチーノ (ベーコン・コーン・ ほうれん草) ハムサラダ ピザトースト</p>	<p>牛丼 焼き茄子 トマトサラダ キムチ</p>	<p>ざる蕎麦 太巻き 焼き鳥 漬物</p>	<p>三色丼 冷奴 春雨サラダ</p>	<p>ジャージャー麺 (肉味噌) 胡瓜の 胡麻マヨサラダ おにぎり 具入りオムレツ</p>	<p>カレーライス 大根サラダ チキンナゲット</p>	<p>冷やし坦々麺 春雨の中華風酢の物 餃子 おにぎり 杏仁豆腐</p>
<p>ご飯 (男300g・女250g) 唐揚げ(ポテト付き) マカロニサラダ 隠元の ピーナッツ和え けんちん煮 味噌汁 (キャベツ・葱) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 冷しゃぶ (コロッケ付き) 金平牛蒡 南瓜の煮 揚げ出し豆腐 味噌汁 (茄子・わかめ) オレンジジュース</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) ロールスコッチエッグ ポテトサラダ 胡瓜と わかめの酢の物 里芋の胡麻煮 クリームシチュー (じゃがいも・人参・ 玉葱・コーン) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鶏の照り焼き マカロニサラダ 茄子田楽 もやしのナムル スープ (春雨・卵・わかめ) オレンジジュース</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 煮込みハンバーグ 胡瓜ともぞく酢 大根と厚揚げ煮 クリームコロッケ 味噌汁 (きのこ・油揚げ) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 白身魚フライ (串・野菜) 肉じゃが 人参のソムタムサラダ わかめの酢の物 味噌汁 (茄子・きのこ) オレンジジュース</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 味噌カツ 春雨サラダ 金平牛蒡 焼きなす 赤出汁 (あさり) 牛乳</p>

献立表

8月29日 (火)	8月30日 (水)	8月31日 (木)
ご飯 (男300g・女250g) 秋刀魚の梅煮 肉豆腐 マカロニサラダ 茶碗蒸し 味噌汁 (南瓜・葱・玉葱) 飲むヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) 赤魚の味噌焼き ひじき煮 野菜サラダ(ゆで卵) 牛小間と野菜の 胡麻味噌炒め すまし汁 (おつゆ麩・葱) バナナ	ご飯 (男300g・女250g) 鯛の梅煮 肉じゃが ビーマンの揚げ浸し 小松菜の白和え 味噌汁 (厚揚げ・きのこ・葱) ヨーグルト
葱塩豚丼 切干煮・漬物 茄子の味噌炒め	カレー焼きうどん ロール棒々鶏 お稲荷	鰻丼 冷奴 胡瓜と わかめの酢の物
ご飯 (男300g・女250g) 鯛のおろしポン酢 グラタン (ほうれん草・玉葱) ハムサラダ 南瓜煮 けんちん汁 (豚肉・野菜・きのこ) オレンジジュース	ご飯 (男300g・女250g) 豆腐の焼肉ステーキ もやしのナムル そぼろじゃがいも 大根サラダ 味噌汁 (玉葱・わかめ・葱) 牛乳	ご飯 (男300g・女250g) 鶏肉のサクサク揚げ オニオンサラダ 茄子の挟みあげ 隠元の胡麻和え 味噌汁 (きのこ・葱) オレンジジュース