

献立表

倉吉北高等学校食堂
2017年 9月 1日～9月30日

	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)
朝食	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) 飲むヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) 秋刀魚の塩焼き 胡瓜と人参と もやしの和え物 切り干し煮 だし巻き卵 味噌汁 (じゃが芋・ねぎ・ 玉葱) バナナ	ご飯 (男300g・女250g) ほっけの塩焼き ひじき煮 ほうれん草の白和え もやし炒め 味噌汁 (茄子・えのき) ヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) 鰯の梅煮 肉豆腐 めかぶ納豆 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) 鯖の味噌焼き 胡瓜と セロリの塩金平 回鍋肉 卵豆腐 味噌汁 (キャベツ・玉葱・ 油揚げ) バナナ	ご飯 (男300g・女250g) カレーの煮付け トマトサラダ 隠元の胡麻和え 豚小間チャプチェ 味噌汁 (大根・油揚げ) ヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) 赤魚の味噌焼き レタスの胡麻サラダ 納豆・いたわさ 肉牛蒡 味噌汁 (おつゆ麩・わかめ) 飲むヨーグルト
Kcal							
昼食	ぶっかけ蕎麦 焼き鳥 ほうれん草の 胡麻和え 手巻き寿司 (肉・野菜)	ハヤシライス 野菜サラダ ハムと ねぎのレモンマリネ	ささ身とキャベツの カルボナーラ ハムサラダサンド	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 サーター アUNDERキー	ミニチャーハン 焼きそば 水ギョーザ	から揚げマヨ井 胡瓜のキムチ和え スープ (わかめ)	牛肉のすき煮で♪ ざるうどん 春雨サラダ 稲荷寿司
Kcal							
夕食	ご飯 チーズinハンバーグ 冷奴 大根サラダ 南瓜煮 味噌汁 (キャベツ・えのき・ 油揚げ) 牛乳	ご飯 (男300g・女250g) 天婦羅 (魚・磯辺・野菜) 胡瓜と蒲鉾酢の物 棒々鶏サラダ すまし汁 (そうめん・昆布・葱) オレンジジュース	ご飯 (男300g・女250g) 味噌カツ ポテトサラダ 金平牛蒡 簡単茄子の煮浸し 味噌汁 (豆腐・わかめ・葱) 牛乳	ご飯 (男300g・女250g) 豚から揚げの サラダ南蛮 茄子と ピーマンの味噌炒め もやしのナムル 味噌汁 (なめこ・大根) オレンジジュース	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	ご飯 (男300g・女250g) 豚とレタスの冷しゃぶ スパゲティサラダ じゃがいもの BBQ炒め 揚げだし豆腐のニラ ソース 味噌汁 (わかめ・葱) オレンジジュース	ご飯 (男300g・女250g) 魚フライ(トマト付き) 肉じゃが 人参のソムタムサラダ わかめと あさりの酢味噌和え 味噌汁 (キャベツ・きのこ) 牛乳
Kcal							
CybR							
g							
NaCl							

献立表

9月8日 (金)	9月9日 (土)	9月10日 (日)	9月11日 (月)	9月12日 (火)	9月13日 (水)	9月14日 (木)
<p>ご飯 (男300g・女250g) 秋刀魚の甘露煮 胡瓜と人参と もやしの和え物 青梗菜と 茄子の塩生姜炒め 味噌汁 (大根・ねぎ・玉葱) バナナ</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鮭の塩麹焼き 卵焼き 五目金平 筑前煮 味噌汁 (じゃがいも・玉葱) ヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鯛の梅煮 肉じゃが 茄子の揚げ浸し 小松菜の白和え 味噌汁 (厚揚げ・きのこ・葱) 飲むヨーグルト</p>	<p>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 ひじき煮 味噌汁 (巻き麩・なめこ・葱) バナナ</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) ほっけの塩焼き 高野煮 卵豆腐 塩だれ チンジャオロース 味噌汁 (わかめ・えのき) ヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 秋刀魚の生姜煮 野菜チップドサラダ 豚肉と 厚揚げの味噌炒め 切り干し煮 味噌汁 (大根・豆腐・葱) 飲むヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鯖の煮付け 棒々鶏 グリーンサラダ 小松菜ときのこと炒め 味噌汁 (豆腐・油揚げ・葱) バナナ</p>
<p>ピピンバ井 チョコギサラダ ほうれん草と きのこ和え</p>	<p>ジャージャー麺 もやしのナムル 具入りオムレツ おにぎり</p>	<p>茄子の三杯鶏風井 冷やっこ 海草サラダ</p>	<p>ざる蕎麦 (鶏肉の付け汁) 松茸ご飯 野菜天婦羅 牛乳プリン (苺ソース)</p>	<p>カレーライス (付ウインナー他) コーンサラダ チキンナゲット</p>	<p>お好み焼き オニオンサラダ 枝豆・とうもろこし おにぎり</p>	<p>牛井(紅生姜) コールスローサラダ 冷奴 キムチ</p>
<p>ご飯 (男300g・女250g) 唐揚げ南蛮 ポテトサラダ 玉葱とトマトのマリネ 南瓜煮 すまし汁 (梅・葱・とろろ昆布) オレンジジュース</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 2種類の ピーマンの肉詰め マカロニサラダ 茄子の田楽 大根と牛すじ煮 味噌汁 (ニラ・豆腐・油揚げ) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) クリームコロッケ カリカリチキンサラダ ロールキャベツ 隠元の ピーナッツ和え 豚汁 (豚肉・人参・大根) オレンジジュース</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 豚の生姜焼き 春雨サラダ 胡瓜と ツナの甘酢の和え さつま揚げの含め煮 味噌汁 (大根・葱) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) Wチーズハンバーグ ジャーマンポテト 南瓜のレモン煮 胡瓜と 豚のマヨ和え 味噌汁 (豆腐・油揚げ) オレンジジュース</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鶏の照り焼き マカロニサラダ ナスのはさみ揚げ もやしのナムル スープ (春雨・わかめ) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 串天(魚・肉・野菜) 春雨サラダ ほうれん草の白和え 豚小間とキャベツの オイスターソース煮 すまし汁 (そうめん・葱) オレンジジュース</p>

献立表

9月15日 (金)	9月16日 (土)	9月17日 (日)	9月18日 (月)	9月19日 (火)	9月20日 (水)	9月21日 (木)
<p>パンの日 ウインナー オムレツ 野菜サラダ ポタジュスープ (コーン) ヨーグルト フルーツ</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鮭の西京焼き 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) 飲むヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) ほっけの塩焼き ひじき煮 めかぶ納豆 もやし炒め 味噌汁 (あさり) バナナ</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) カレイの煮付け ささ身と胡瓜の さっぱり梅肉和え 切り干し煮 豚小間チャブチェ 味噌汁 (豆腐・油揚げ) ヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鯖卵 のしぐれ煮 豆腐 棒々鶏サラダ 小松菜と 厚揚げの浸し 味噌汁 (南瓜・玉葱) 飲むヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 秋刀魚の塩焼き ニラともやしの卵炒め ゴママヨ春雨サラダ 肉じゃが すまし汁 (豆腐・葱・わかめ) バナナ</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 赤魚の煮付け おろし納豆 ほうれん草の おかずサラダ 高野煮 味噌汁 (じゃがいも・玉葱) ヨーグルト</p>
<p>かき揚げおろしうどん 稲荷寿司 豚大根</p>	<p>ソースカツ丼 胡瓜と わかめの梅肉和え 漬物</p>	<p>ミートスパゲティ コールスローサラダ 茄子トースト</p>	<p>オムライス (ハヤシソース) 海老フライ 野菜サラダ パンでチーズケーキ</p>	<p>味噌ラーメン もやしのナムル 餃子 チャーハン</p>	<p>鰻牛丼(紅生姜) コーンサラダ 冷奴</p>	<p>ナポリタンスパゲティ ツナサラダ ホットドック</p>
<p>ご飯 (男300g・女250g) タンドリーチキン 玉葱とハムのマリネ 隠元の胡麻マヨ和え 牛牛蒡のしぐれ煮 ミネストローネ (じゃがいも・玉葱・ コーン・人参) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) ピーマンの肉詰め ポテトサラダ 茄子の田楽 簡単おでん 味噌汁 (ニラ・豆腐) オレンジジュース</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 焼肉 大根サラダ レパニラ炒め 胡瓜と もぞくの酢の物 味噌汁 (南瓜・きのこ・葱) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 冷しゃぶ (コロッケ付き) ピーマンと 人参と卵の金平 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) チーズonハンバーグ 水菜サラダ(ゆで卵) 高野と竹輪煮 フライドポテト 味噌汁 (わかめ・えのき) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鶏の唐揚げ (キャベツ・トマト付) 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) オレンジジュース</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 手羽先と 大根の甘辛煮 豚とアスパラの バタポン もやしのナムル 胡瓜のゆかり和え 赤出汁 (あさり) 牛乳</p>

献立表

9月22日 (金)	9月23日 (土)	9月24日 (日)	9月25日 (月)	9月26日 (火)	9月27日 (水)	9月28日 (木)
<p>ご飯 (男300g・女250g) 鯖の梅煮 出汁巻き卵 ウインナーと キャベツのうま塩煮 ほうれん草の 胡麻和え 味噌汁 (南瓜・きのこ・人参) 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 胡瓜の浅漬け 蓮根と茱萸金平 ひじき煮 味噌汁 (しめじ・なめこ・葱) バナナ</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鮭の西京焼き 切り干し煮 トマトの野菜サラダ 豚肉と 青梗菜と春雨炒め 味噌汁 (茄子・油揚げ) ヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) ほっけの塩焼き 高野煮 隠元の胡麻和え もやし炒め 味噌汁 (キャベツ・えのき) 飲むヨーグルト</p>	<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 (茄子・ねぎ・玉葱) バナナ</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鯖の蒲焼 南瓜煮 小松菜の白和え 牛肉の玉子炒め 味噌汁 (豆腐・葱) ヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) カレイの煮付け 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>キーマーカレー リボンサラダ チキンナゲット& ポテト</p>	<p>焼きそば(卵付) ギョーザ チャーハン</p>	<p>やわらか★豚丼 もやしのナムル 冷奴</p>	<p>天婦羅蕎麦 おにぎり 焼き鳥 プリン</p>	<p>タコライス丼 フライドポテト シーザーサラダ スープ (玉葱)</p>	<p>パッタイ 春巻き グリーンサラダ おにぎり</p>	<p>ピビンバ丼 春雨サラダ 水ギョーザ</p>
<p>ご飯 (男300g・女250g) 肉巻き野菜 (茄子・人参・隠元) グリーンサラダ ほうれん草の白和え 揚げ物(磯辺・南瓜) 味噌汁 (絹さや・豆腐・葱) オレンジジュース</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) ピーマンの肉詰め ポテトサラダ 茄子の田楽 大根と肉団子煮 味噌汁 (ニラ・豆腐) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鶏肉のサクサク揚げ タルタルソース スパゲティサラダ そばろじゃがいも煮 オクラの胡麻和え 味噌汁 (きのこ・葱) オレンジジュース</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 豆腐と焼肉ステーキ 胡瓜と わかめの梅和え ミニポテトグラタン サーモンサラダ 味噌汁 (玉葱・きのこ・葱) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) コロケ&魚フライ カリカリチキンサラダ キャベツと ハムの中華和え 油揚げと大根の煮物 味噌汁 (豆腐・わかめ) オレンジジュース</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 豚の生姜焼き ポテトサラダ もやし炒め ひじき煮 味噌汁 (大根・油あげ・葱) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 味噌カツ (千切りキャベツ) マカロニサラダ 胡瓜の梅肉和え 海老芋煮 焼き茄子 赤出汁 (豆腐・わかめ) オレンジジュース</p>

献立表

9月29日 (金)	9月30日 (土)	
ご飯 (男300g・女250g) 鯛の蒲焼 胡瓜と 大根のおかか和え 回鍋肉 高野の含め煮 味噌汁 (キャベツ・玉葱・ 油揚げ) バナナ	ご飯 (男300g・女250g) 赤魚の味噌焼き 野菜サラダ (ゆで玉子添え) めかぶ納豆 肉牛蒡 味噌汁 (おつゆ麩・わかめ) ヨーグルト	
モダン焼き おにぎり から揚げ	牛丼 大根サラダ 胡瓜と わかめの酢の物 漬物	
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) 牛乳	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) オレンジジュース	