

献立表

倉吉北高等学校食堂
2018年 1月 1日～1月 31日

	1月1日 (月)	1月2日 (火)	1月3日 (水)	1月4日 (木)	1月5日 (金)	1月6日 (土)	1月7日 (日)
朝食				ご飯 (男350g・女250g) 鰯の有馬煮 ★豚肉の オイスター炒め 野菜サラダ 味噌汁 (わかめ・豆腐)	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 高野煮 赤出汁 (おつゆ麩・わかめ) ヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) 鮭の塩麹焼き 湯豆腐 ★筑前煮 豚汁 (豚・大根・人参・他)	ご飯 (男300g・女250g) 鯖の味噌焼き ささみサラダ 切干煮 ★味噌汁 (じゃがいも・玉葱)
Kcal							
昼食				麻婆丼 ★ほうれん草と ひじきの白和え	味噌ラーメン ギョーザ(3)	カツ丼 漬物(白菜)	きつねうどん 揚げだし豆腐
Kcal							
夕食				ご飯 (男300g・女250g) ★鯖の南蛮漬け おでん 切干し大根のサラダ ★粕汁 (白菜・人参・大根)	ご飯 (男300g・女250g) ハンバーグ マカロニサラダ 燕の炊き合わせ ★味噌汁 (じゃが芋・小松菜)	ご飯 (男300g・女250g) ★豆乳グラタン シーザーサラダ ミートボール甘酢煮 スープ (コーン・玉葱・他) 牛乳	ご飯 (男300g・女250g) 照り焼きチキン ポテトサラダ けんちん煮 味噌汁 (豆腐・油揚げ) オレンジジュース
Kcal							
CybR							
g							
NaCl							

献立表

1月8日 (月)	1月9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)	1月14日 (日)
ご飯 (男300g・女250g) 鮭の塩焼き ★長いもの ドレッシングサラダ 切干煮 味噌汁 (豆腐・玉葱・葱)	ご飯 (男300g・女250g) 赤魚のしょうが煮 野菜サラダ(ゆで卵) 五目金平 味噌汁 (なめこ・わかめ・葱)	★エッグベネクト風 オープンサンド ポテトサラダ ウインナー ポタージュ(南瓜) ヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) 秋刀魚の味噌焼き ひじき煮 野菜炒め ★味噌汁 (豆腐・わかめ)	ご飯 (男300g・女250g) 鯖の味噌煮 納豆・漬物 肉じゃが 味噌汁 (巻き麩・葱)	ご飯 (男300g・女250g) 鰯の有馬煮 そぼろあんかけ豆腐 けんちん煮 ★味噌汁 (豆腐・油揚げ)	ご飯 (男300g・女250g) 鮭の西京焼き 湯豆腐 ★豚肉の オイスターソース炒め ★味噌汁 (じゃが芋・小松菜)
カレーライス 野菜サラダ	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ	★三色丼 高野煮	焼きそば シューマイ(3)	三杯鶏風丼 ★ほうれん草と 人参のナムル	★白子とわかめご飯 かき揚げうどん たらもサラダ	オムライス 麻婆豆腐
ご飯 (男300g・女250g) ★焼き茄子と 豚しゃぶの 胡麻豆腐だれ もやしのナムル 肉じゃが ★味噌汁 (薩摩芋) 飲むヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) 豚の生姜焼き 春雨サラダ 磯辺揚げ 味噌汁 (ほうれん草・ 油揚げ)	ご飯 (男300g・女250g) ブリ大根 野菜サラダ ★ほうれん草と ひじきの白和え シチュー (豚肉・人参・他)	ご飯 (男300g・女250g) 酢豚 マカロニサラダ 春巻き ★かきたま汁 (きのこ・卵) 牛乳	ご飯 (男300g・女250g) ★自身の サルサソース スパゲティサラダ じゃがいもの BBQ炒め 味噌汁 (わかめ・葱) オレンジジュース	ご飯 (男300g・女250g) ★梅しそ鶏つくね 茶碗蒸し パプリカと ツナ胡麻の甘辛煮 ★粕汁 (白菜・葱・他) 飲むヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) ★おからとひじきの ハンバーグ (付キャベツ) 大根サラダ ジャーマンポテト ★ミネストローネ

献立表

1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)	1月21日 (日)
<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 味噌汁 (じゃがいも・玉葱) ヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男350g・女250g) 秋刀魚のみぞれ煮 南瓜煮 野菜サラダ(目玉焼) 豚汁 (人参・ねぎ・豚・他)</p>	<p>パンの日 ウインナー・ベーコン 野菜サラダ ★ゴロゴロ野菜の じゃがいもクリーム スープ みかん</p>	<p>★しらすと わかめご飯 (男300g・女250g) 鯖の塩焼き 卵豆腐 野菜炒め 味噌汁 (わかめ・えのき)</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) ほっけの塩焼き 高野煮 ほうれん草の白和え ★味噌汁 (じゃが芋・玉葱)</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鰯の梅煮 胡瓜と 大根のおかか和え 回鍋肉 ★味噌汁 (じゃが芋・小松菜)</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) ★鮭の ちゃんちゃ焼き 小松菜の白和え ★筑前煮 ★味噌汁 (玉葱・油揚げ) ヨーグルト</p>
<p>醤油ラーメン から揚げ</p>	<p>チキンライス ツナサラダ</p>	<p>あんかけ焼そば 三色なます</p>	<p>ピビンバ丼 もやしのナムル</p>	<p>ナポリタン パスタグッティ ★長いも ドレッシングサラダ</p>	<p>★三色丼(生姜) 豚大根</p>	<p>ぶっかけうどん ひじき煮</p>
<p>ご飯 (男300g・女250g) ★鯖の南蛮漬け ★胡瓜と わかめの酢の物 じゃがいも煮 味噌汁 (絹さや・豆腐・葱)</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 味噌カツ (キャベツ付) ポテトサラダ ★金平牛蒡 ★味噌汁 (玉葱・油揚げ) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 豚の生姜焼き ★パプリカのマリネ もやし炒め シチュー (白菜・人参・他)</p>	<p>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</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 ミートボールの甘酢 ★ミネストローネ (ベーコン・野菜) 飲むヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) ★白身魚の サルサソース ★胡瓜と わかめの酢の物 南瓜煮 味噌汁 (絹さや・豆腐・葱)</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鶏の唐揚げ (キャベツ) ポテトサラダ けんちん煮 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)</p>

献立表

1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)	1月28日 (日)
<p>ご飯 (男300g・女250g) カレイの煮付け 卵サラダ 小松菜の胡麻和え 味噌汁 (白菜・玉葱・人参)</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 秋刀魚煮 胡瓜と人参と もやしの和え物 肉野菜炒め 味噌汁 (おつゆ麩・葱)</p>	<p>パンの日 ★エッグベネクト風 オープンサンド 野菜サラダ 目玉焼き シチュー (白菜・玉葱・人参) バナナ</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鰯の生姜煮 肉じゃが 野菜サラダ 味噌汁 (厚揚げ・玉葱)</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鮭の塩麴焼き 蓮根金平 高野煮 ★味噌汁 (じゃがいも・玉葱) ヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鯖の味噌煮 納豆・漬物 ひじき煮(大豆入り) ★粕汁 (豚・きのこ・大根)</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 秋刀魚の塩焼き 野菜炒め 春雨サラダ 味噌汁 (大根・油揚げ)</p>
<p>ハヤシライス ★ほうれん草と 人参のナムル</p>	<p>かき揚げ蕎麦 マカロニサラダ</p>	<p>オムライス 野菜サラダ</p>	<p>釜揚げ温玉うどん 小松菜の胡麻和え</p>	<p>豚丼(紅生姜) 大根サラダ</p>	<p>ペペロンチーノ (ベーコン) シーザーサラダ</p>	<p>唐揚げ丼 白菜のキムチ和え</p>
<p>ご飯 (男300g・女250g) 鳥の照り焼き ポテトサラダ ★パプリカのナムル ★粕汁 (白菜・人参・大根) 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 手羽先と 大根の甘辛煮 (ゆで卵付) もやしのナムル 胡瓜のゆかり和え 味噌汁 (豆腐・わかめ) オレンジジュース</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) ローストビーフ (フライドポテト付) 野菜サラダ ★豆乳グラタン 味噌汁 (えのき・油揚げ)</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) ★焼き茄子と 豚しゃぶの 胡麻とうふだれ スパゲティサラダ もやし炒め 味噌汁 (大根・人参・葱) 飲むヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) ★梅しそ鶏つくね ★ほうれん草と ひじきの白和え 茶碗蒸し 味噌汁 (白菜・葱・他)</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) ★おからとひじきの ハンバーグ (付キャベツ) 大根サラダ ジャーマンポテト ★ミネストローネ 牛乳</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) クリームコロッケ 野菜サラダ ロールキャベツ 味噌汁 (油揚げ・大根・葱) オレンジジュース</p>

献立表

1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)
ご飯 (男350g・女250g) ★鮭の ちゃんちゃ焼き ひじき煮 ★金平牛蒡 豆乳汁 (大根・油揚げ)	ご飯 (男350g・女250g) 鯖の味噌煮 ほうれん草の 胡麻和え 大根と豚こまのサラダ ★味噌汁 (玉葱・油揚げ)	パンの日 野菜サラダ 目玉焼き・ウインナー ★ゴロゴロ野菜の じゃがいもクリーム スープ ヨーグルト
豆乳胡麻うどん ポテトサラダ	カレーライス 野菜サラダ	カルボナーラ シーザーサラダ
ご飯 (男300g・女250g) タンドリーチキン コールスローサラダ きのこの バタポン炒め ★ミネストローネ (じゃがいも・玉葱・ コーン・人参) 飲むヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) 天婦羅 (魚・磯辺・野菜) ★胡瓜と わかめの酢の物 棒々鶏サラダ すまし汁 (そうめん・昆布・葱)	ご飯 (男300g・女250g) ハンバーグ (付キャベツ) 大根サラダ ジャーマンポテト ★かきたま汁 (きのこ・卵)