

献立表

倉吉北高等学校食堂
2017年 12月 1日～12月 31日

	12月1日 (金)	12月2日 (土)	12月3日 (日)	12月4日 (月)	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)
朝食	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	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)	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) 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	豆乳胡麻うどん ポテトサラダ	から揚げマヨ丼 もやしのナムル	カルボナーラ シーザーサラダ	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)	カレーライス 野菜サラダ	かき揚げ蕎麦 揚げだし豆腐
Kcal							
夕食	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 ★かきたま汁 (きのこ・卵)	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) 牛乳	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 パタポン炒め ★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	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) 飲むヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) ハンバーグ マカロニサラダ 蕪の炊き合わせ ★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

12月8日 (金)	12月9日 (土)	12月10日 (日)	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)
<p>★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</p>	<p>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)</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鮭の塩焼き ★長いもの ドレッシングサラダ けんちん煮 味噌汁 (豆腐・玉葱・葱)</p>	<p>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 (じゃが芋・玉葱)</p>	<p>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) ヨーグルト</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 鯛の有馬煮 そばろあんかけ豆腐 けんちん煮 ★味噌汁 (じゃがいも・玉葱)</p>	<p>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)</p>
<p>カツ丼 漬物(白菜)</p>	<p>ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ</p>	<p>オムライス 麻婆豆腐</p>	<p>★白子とわかめご飯 きつねうどん たらもサラダ 牛乳プリン(牛乳)</p>	<p>三杯鶏風井 ★ほうれん草と 人参のナムル</p>	<p>焼きそば シューマイ(3)</p>	<p>★三色丼 高野煮</p>
<p>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)</p>	<p>ご飯 (男300g・女250g) 豚の生姜焼き 春雨サラダ 磯辺揚げ ★味噌汁 (じゃが芋・小松菜) 牛乳</p>	<p>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) オレンジジュース</p>	<p>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) 飲むヨーグルト</p>	<p>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)</p>	<p>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) 牛乳</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 オレンジジュース</p>

献立表

12月15日 (金)	12月16日 (土)	12月17日 (日)	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)
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 ジャがいもクリーム スープ ヨーグルト	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)	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	★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)	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) ヨーグルト	ご飯 (男300g・女250g) 鯛の梅煮 胡瓜と 大根のおかか和え 回鍋肉 ★味噌汁 (じゃが芋・小松菜)	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)
醤油ラーメン から揚げ	チキンライス ツナサラダ	あんかけ焼そば 三色なます	ピビンバ丼 もやしのナムル フレンチトースト (牛乳)	ナポリタン パスゲッティ ★長いもドレッシング サラダ	★三色丼(生姜) 豚大根	天婦羅うどん ひじき煮
ご飯 (男300g・女250g) ★鯖の南蛮漬け ★胡瓜と わかめの酢の物 ジャがいも煮 味噌汁 (絹さや・豆腐・葱)	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	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) オレンジジュース	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) 飲むヨーグルト	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)	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) 牛乳	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) オレンジジュース

献立表

12月22日 (金)	12月23日 (土)	12月24日 (日)	12月25日 (月)	12月26日 (火)	12月27日 (水)	12月28日 (木)
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	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)	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)	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)	ご飯 (男300g・女250g) 鮭の塩麹焼き 蓮根金平 高野煮 ★味噌汁 (じゃがいも・玉葱) ヨーグルト	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)	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)
牛丼(紅生姜) 大根サラダ	かき揚げ蕎麦 マカロニサラダ	オムライス 野菜サラダ	ペペロンチーノ (ベーコン) シーザーサラダ ドーナツ(牛乳)	ハヤシライス ★ほうれん草と 人参のナムル	釜揚げ温玉うどん 小松菜の胡麻和え	唐揚げ丼 白菜のキムチ和え
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)	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) 牛乳	ご飯 (男300g・女250g) ローストビーフ (ざぶとん肉) (フライドポテト付) 野菜サラダ ★豆乳グラタン シチュー (ベーコン・白菜) オレンジジュース	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	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)	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	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

