

1日 月 815kcal <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ピピンバ ●春巻 ●五目きんぴら ●きゅうりの中華炒め ●ワンタンスープ 	2日 火 839kcal  <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ハンバーグ ●鶏肉のレモン和え ●ほうれん草のソテー ●ひじきの炒め煮 ●漬物 ●フルーツヨーグルト 	3日 水 815kcal <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●焼肉チキン ●あげぎょうざ ●鮭の塩焼き ●ミニドック ●ピーマンのポン酢和え ●わかめのみそ汁 	4日 木 844kcal  <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●シーフードカレー ●ミンチカツ ●ハワイアンサラダ ●小松菜とツナのマスタード和え ●ポイルキャベツ ●福神漬 	5日 金 837kcal  <ul style="list-style-type: none"> ●ゆかりごはん ●マスタードチキン 新メニュー ●焼きビーフン ●キャベツとエリンギのソテー ●いんげんのサラダ ●パイン ●玉ねぎのみそ汁
8日 月 837kcal <ul style="list-style-type: none"> ●ちらしずし ●コロッケ ●キャベツのピーナッツ和え ●豆かりんとう ●オクラの土佐和え ●すまし汁 	9日 火 822kcal <ul style="list-style-type: none"> ●わかめごはん ●白身魚のムニエル ●夏野菜のかき揚げ ●シューマイ ●キャベツとコーンのソテー ●いんげんのごま和え ●大根のみそ汁 	10日 水 838kcal <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●鶏肉の寄せ唐揚げ ●マーボーなす ●ほうれん草のポン酢和え ●フランクフルト ●コロコロこんにゃく ●えのきたけのみそ汁 	11日 木 897kcal  <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ビーフカレー ●肉じゃがコロッケ ●チキンナゲット ●ポイルキャベツ ●きんぴらごぼう ●ウインナー ●卵焼き ●福神漬 ●ミックスフルーツ ボリュームアップ弁当	12日 金 820kcal <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●天ぶらの盛り合わせ ●炒り鶏 ●ポパイサラダ ●手作りふりかけ ●わかめのみそ汁
15日 月 821kcal <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●焼きそば ●さばの竜田揚げ ●煮びたし ●切干大根の炒め煮 ●ミニゼリー ●玉ねぎのみそ汁 	16日 火 834kcal  <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●えびフライ ●牛肉きんぴら ●ちくわのお好み炒め ●ポイルキャベツ ●塩こぶピーマン ●フルーツポンチ 	17日 水 838kcal <ul style="list-style-type: none"> ●ゆかりごはん ●鶏肉の甘酢炒め ●オクラとなすの肉みそ炒め ●ほうれん草ナムル ●卵焼き ●空豆の塩ゆで ●豚汁 	18日 木 836kcal  <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●新じゃがそぼろカレー ●ハムサラダフライ ●切干大根の中華サラダ ●ポイル野菜 ●福神漬 ●黄桃 	19日 金 810kcal <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●豚肉のかりん揚げ ●ほうれん草の和え物 ●きんぴらごぼう ●あげぎょうざ ●シャキシャキサラダ ●漬物 ●えのきたけのみそ汁
22日 月 805kcal <ul style="list-style-type: none"> ●麦ごはん ●鶏肉の唐揚げ ●八宝菜 ●ごまみそ和え ●新じゃが揚げ ●ゆかりちりめん ●わかめのみそ汁 	23日 火 823kcal <ul style="list-style-type: none"> ●玄米ごはん ●ローストンカツ ●かやくごはんの具 ●ほうれん草のツナ和え ●スナックえんどう ●大根ナムル ●なすのみそ汁 	24日 水 835kcal <ul style="list-style-type: none"> ●わかめごはん ●豚肉のしょうが炒め ●クリームコロッケ ●肉団子のピリ辛炒め ●さんまのしょうが煮 ●スナックえんどうのごま和え ●大根のみそ汁 	25日 木 837kcal  <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●スパイシーカレー ●チキンカツ ●ピーマンのチーズ和え ●卵焼き ●ポイルキャベツ ●ミニゼリー 	26日 金 826kcal <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●セルフあんかけ焼きそば ●なすと油揚げのごま和え ●シューマイ ●きゅうりの酢の物

平成27年度 中学校弁当選択制献立表

6月分



注文は予約制です。ご協力ください。

★太字は季節の食材を使用したメニューです。天候及び注文数により献立を変更する場合があります。はし、スプーンは家庭から持参してください。