

2020年 12月 献立表 《 昼食 》

宇都宮短大附属中学

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
	回鍋肉 御飯 牛乳 200ml 春巻き サラダ (877Kcal)	鶏もも肉の唐揚げ 御飯 牛乳 200ml 切干大根の煮物 オムレツ (784Kcal)	魚の焼き南蛮漬け 御飯 牛乳 200ml ミニメンチカツ きんぴら (864Kcal)	けんちんうどん 牛乳 200ml リヨネーズポテト もやしのナムル (701Kcal)
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
タンドリーチキン ライス 牛乳 200ml 野菜コロッケ サラダ (804Kcal)	スパゲティーミートソース 牛乳 200ml 鶏肉のから揚げ コーンサラダ (878Kcal)	ポークソテー ライス 牛乳 200ml ジャーマンポテト 温野菜サラダ (820Kcal)	魚の唐揚げ ソース たっぷり生姜炊き込みご飯 牛乳 200ml 蓮根の炒り煮 Caヨーグルト (798Kcal)	ハヤシライス 牛乳 200ml ハムカツ ブロッコリーのミモザサラダ (859Kcal)
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
チャプチェ (韓国風春雨炒め) 御飯 牛乳 200ml 海老蒸しシューマイ 菜の花のナムル (768Kcal)	和風ハンバーグ ライス 牛乳 200ml ツナと大根のサラダ 野菜ソテー (724Kcal)	チキンカレー 牛乳 200ml イカリングフライ 野菜サラダ (836Kcal)	魚の香味焼 わかめ御飯 牛乳 200ml 卵ときくらげの炒め物 ドレッシング和え (781Kcal)	すきやき丼 牛乳 200ml はんぺんフライ キャベツのごま和え (884Kcal)
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
豚キムチ丼 牛乳 200ml チーズ入りかぼちゃサラダ ナムル (773Kcal)	鶏肉のソテー 御飯 牛乳 200ml 刻み昆布の炒り煮 キャベツの浅漬け (760Kcal)	モロの竜田揚げ ブロッコリー 枝豆ごはん 牛乳 200ml 麻婆はるさめ ボン酢和え (745Kcal)	《クリスマス》 フライドチキン ツナピラフ 牛乳 200ml チーズコールスローサラダ (795Kcal)	煮込みハンバーグ 御飯 牛乳 200ml 炒り煮 ポテトサラダ (814Kcal)



献立は都合により変更になることがあります。