



# 献立表



北海道岩見沢高等養護学校

日	曜日	朝食	昼食	夕食	
7	日	学年始休業日			中華丼 ワンタンスープ 華風和え くだもの
8	月	ごはん 五目いなり煮 みそ汁 にんじんシリシリ	カレーライス お祝いゼリー 牛乳 イタリアンサラダ	ごはん みそ汁 焼き魚 五目煮 ごま和え	
9	火	ごはん さばのみそ煮 みそ汁 納豆和え	コッパン クリームシチュー 牛乳 ジャム ミモザサラダ	ツナと塩昆布のごはん みそ汁 肉じゃが おかか和え	
10	水	ごはん みそ汁 ふりかけ 卵焼き 高野豆腐煮	ごはん みそ汁 牛乳 エビフライ 五目きんぴら	ごはん わかめスープ 春巻き 厚揚げと野菜の炒め物 ナムル	
11	木	ごはん 大豆の磯煮 みそ汁 いわしのみぞれ煮	きつねうどん 牛乳 ゆかり和え	ごはん 根菜汁 すき焼き風煮 なめたけ和え	
12	金	背割りコッパン パンプキンスープ ポイルウインナー 野菜のバター醤油炒め	とりめし 牛乳 みそ汁 煮物	ごはん みそ汁 魚のホイル焼き こんにゃくの甘辛煮 お浸し	
13	土	ごはん みそ汁 切り干し煮 かに玉	野菜たっぷりラーメン 牛乳 シューマイ	ごはん チキンカツと付け合わせ野菜 和風野菜スープ スパゲティサラダ	
14	日	ピザトースト ココア フレンチサラダ	ハムピラフ えのきのスープ オーロラサラダ	ハヤシライス 卵スープ フルーツヨーグルト	
15	月	ごはん いわしのおかか煮 みそ汁 大根と肉団子煮	菜めし 牛乳 いも団子汁 チャプチェ	ごはん みそ汁 五目きんぴら 豚肉の香味炒め ゆかり和え	
16	火	ごはん みそ汁 焼きイカマヨ ちくわの鉄火煮 納豆	バターロール 照り焼きチキン 牛乳 野菜と卵のスープ	スタミナ丼 中華スープ ごまネーズ和え	
17	水	ごはん 金平ごぼう みそ汁 ミートボール	ごはん 牛乳 すまし汁 焼き魚 ひじきの炒め煮	ごはん みそ汁 酢の物 厚揚げのみそ炒め 白滝煮	
18	木	ごはん 鮭フレーク和え みそ汁 肉詰めいなり煮	春キャベツのスパゲティー 牛乳 フルーツポンチ	ごはん 具だくさんみそ汁 あっさりサラダ 豚肉のガーリック炒め フライドポテト	
19	金	バターロール コーンスープ 野菜とベーコンのソテー オムレツ	マーボー丼 牛乳 わかめスープ からし和え	ごはん みそ汁 煮魚 金平だいこん 梅肉和え	
20	土	ごはん みそ汁 野菜の卵とじ シューマイ	山菜きしめん 牛乳 マヨネーズ和え	ごはん みそ汁 松風焼き 千草炒め 磯和え	
21	日	ベーコンチーズパン 野菜スープ ヨーグルト	五目チャーハン 春雨スープ ブロッコリーサラダ	ごはん すまし汁 ツナじゃが イカリングフライ お浸し	
22	月	ごはん 高野豆腐の煮物 みそ汁 さんまごまみそ煮	五目ごはん 牛乳 みそ汁 春野菜と豚肉の炒め物	ごはん ポトフ マカロニサラダ タンドリーチキン 野菜ソテー	
23	火	ごはん みそ汁 切り干し煮 納豆	うぐいす豆パン ミネストローネ 牛乳 ポテトチーズコロッケ	ドライカレー わかめスープ 大根サラダ くだもの	
24	水	ごはん 豆腐のおかか炒め みそ汁 ウインナー卵巻き	ツナピラフ 牛乳 中華風コーンスープ ナムル	ごはん みそ汁 魚のパン粉焼き 枝豆サラダ 野菜ソテー	
25	木	ごはん みそ汁 のり佃煮 卵焼き たくあん和え	しょうゆラーメン 牛乳 あっさりサラダ	歓迎夕食会	
26	金	バターロール オニオンスープ スペイン風オムレツ 野菜ソテー	ごはん みそ汁 おかか和え 牛乳 さばのピリ辛焼き	ごはん みそ汁 ポークチャップ ポテト金平 大根サラダ	
27	土	ごはん みそ汁 ミートボール もやしとベーコンの炒め物	トマトソーススパゲティー 牛乳 カルシウムたっぷりサラダ	帰省協力日	

※材料購入の都合により献立の一部を変更することがあります。

### 旬の果物チェック表

旬とは、よくとれて味がもつともよい時季のことです。果物の旬を見てみましょう。

しらぬひ (テコボン) いちご ゆず きんかん	びわ さくらんぼ すいか ぶどう りんご みかん	ブルーベリー メロン もも かき なし
----------------------------------	---	---------------------------------

春 夏 秋 冬

通年(輸入)

バナナ オレンジ  
グレープ フルーツ  
パイナップル アップル

### 季節によって違いがあるよ

春キャベツ	冬キャベツ
葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。	葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。