



献立表

岩見沢高等養護学校



日	曜日	朝食	昼食	夕食
1	日	ピザトースト ポトフ ゼリー	ハムピラフ 豆腐スープ マヨネーズ和え	ごはん みそ汁 春巻き 肉団子の中華炒め あっさりサラダ
2	月	ごはん 卵焼き 味のり みそ汁 金平ごぼう	キムたくごはん もずくスープ 牛乳 ごま酢和え	親子丼 すまし汁 ツナじゃが
3	火	ごはん いわしのみぞれ煮 みそ汁 ちくわのオイマヨ炒め	バターロール 牛乳 チョコクリーム 照り焼きチキン ミネストローネ	ごはん みそ汁 肉豆腐 千草炒め 即席漬け
4	水	ごはん ミートボール みそ汁 切り干し煮	中華丼 牛乳 わかめスープ 春雨サラダ	ごはん みそ汁 焼き魚 いもの南蛮煮 塩昆布和え
5	木	ごはん 五目いなり煮 みそ汁 納豆和え	和風スパゲティー 牛乳 カルシウムたっぷりサラダ	ごはん イタリアンスープ ババロア ポークチャップ コールスローサラダ
6	金	コッペパン コーンスープ ポイルウインナー 野菜と卵炒め	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 かみかみサラダ	ごはん みそ汁 さばのみそ煮 五目卵の花 梅肉和え
7	土	ごはん 肉詰め稻荷煮 みそ汁 人参しりしり	しょうゆラーメン 牛乳 大根サラダ	ごはん みそ汁 のりつく和え つくね蒸し 野菜炒め
8	日	ツナたまトースト ココア ビーンズサラダ	五目チャーハン 中華スープ コーンサラダ	ごはん 卵スープ ポテトバター煮 ハンバーグのおろしソース ごまマヨ和え
9	月	ごはん ウインナー卵巻き みそ汁 大豆の磯煮	鶏ごぼうごはん 牛乳 みそ汁 筑前煮	ごはん みそ汁 和風マカロニサラダ 豚肉の香味炒め こんにゃくの甘辛煮
10	火	ごはん 納豆 みそ汁 たくあん和え	レーズンパン ポトフ 牛乳 かぼちゃチーズコロッケ	キーマカレー わかめスープ 大根サラダ くだもの
11	水	ごはん ミートボール みそ汁 豆腐のおかか炒め	ごはん 牛乳 みそ汁 焼き魚 五目きんぴら	菜めし お吸物 天ぷら盛り合わせ ごま和え
12	木	ごはん さばのみそ煮 みそ汁 大根とがんもの煮物	京風うどん ビリ辛きゅうり 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	ごはん みそ汁 スパゲティーサラダ バッファローチキン にんじんグラッセ
13	金	バターロール オニオンスープ 野菜炒め オムレツ	ビビンバ丼 牛乳 にら玉スープ 即席漬け	ごはん みそ汁 煮魚 ゆかり和え 野菜ときのこの炒め物
14	土	ごはん シューマイ みそ汁 ちくわと野菜の卵とし	肉みそスパゲティー 牛乳 キャロットサラダ	ごはん みそ汁 チキンカツ イタリアンサラダ ミックスソテー
15	日	ハニーチーズトースト 野菜スープ ス克蘭ブルエッグ	わかめごはん 根菜汁 チャプチェ	ごはん みそ汁 肉団子のカレー炒め 白滝煮 塩だれキャベツ
16	月	ごはん 納豆 みそ汁 切り干し煮	ごはん 牛乳 みそ汁 魚の照り焼き もやしの和え物	ごはん みそ汁 豚肉のガーリック炒め 野菜のソース炒め ピクルス
17	火	ごはん 五目いなり煮 みそ汁 鮭フレーク和え	α化米のパックごはん 牛乳 炊き出し豚汁 フルーツ白玉	鶏そぼろ丼 けんちん汁 ごま和え くだもの
18	水	ごはん シューマイ みそ汁 高野豆腐の煮物	防災パン (チョコ) 乾物サラダ 牛乳 コーンチャウダー	ごはん すまし汁 焼き魚 厚揚げのうま煮 わさび和え
19	木	ごはん ひじき入り卵焼き みそ汁 金平ごぼう	塩ラーメン 牛乳 のり風味サラダ	ごはん みそ汁 蒸し鶏のごまだれ おかか和え ごぼうと豆の甘辛揚げ
20	金	コッペパン 野菜のバター醤油炒め オニオンスープ ポイルウインナー	カレーライス 牛乳 オーロラサラダ	ごはん みそ汁 魚のホイル焼き こんにゃくのピリ辛炒め お浸し
21	土	ごはん みそ風味卵 みそ汁 ちくわの鉄火煮	五目きしめん 牛乳 梅肉和え	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 甘酢和え きのこの炒め物
22	日	ベーコンチーズパン ミルクティー 人参サラダ	エビピラフ 春雨スープ 枝豆サラダ	ごはん みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 めんつゆきゅうり マヨネーズ炒め
23	月	ごはん いわしの梅煮 みそ汁 大根と肉団子の煮物	ツナと塩昆布のごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 高野豆腐の卵とし	ごはん 中華スープ 回鍋肉 ゆかり和え シューマイ
24	火	ごはん 納豆 みそ汁 ひじきの炒め煮	セルフハンバーガー (パンズパン、ハンバーグ、チーズ) 牛乳 野菜スープ スパイシーポテト	豚丼 五目汁 酢味噌和え
25	水	ごはん ふりかけ ミートボール みそ汁 さつまあげの甘辛煮	ごはん 牛乳 家常豆腐 春雨スープ からし和え	ごはん みそ汁 焼き魚 彩り金平 ツナサラダ
26	木	ごはん 卵焼き みそ汁 切り干し煮	ミートソーススパゲティー 牛乳 フレンチサラダ	ハヤシライス ふわふわスープ ブロッコリーサラダ ゼリー
27	金	バターロール コーンスープ スペイン風オムレツ 野菜炒め	すぎやき丼 みそ汁 牛乳 ごまネーズ和え	ごはん みそ汁 枝豆つくね ハリハリ漬け 野菜のピリ辛煮
28	土	ごはん 肉詰めいなり煮 みそ汁 のりつく和え	豚キムチラーメン 牛乳 おかか和え	ごはん ごまみそ汁 ハムサラダ 魚のムニエル 野菜ソテー
29	日	ピザドッグ ココア フレンチサラダ	天津飯 わかめスープ 中華酢の物	カツカレー きのこのスープ コーンサラダ
30	月	ごはん さばのしょうが煮 みそ汁 大根とがんもの煮物	ごはん 牛乳 かき玉スープ ヤンニョムチキン ナムル	ロコモコ丼風 コンソメスープ コブサラダ くだもの

*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。