



献立表

岩見沢高等養護学校

日	曜日	朝食	昼食	夕食	
1	火	ごはん ウィンナー卵巻き みそ汁 ひじきの炒め煮	コッペパン 牛乳 ポソレ チリコンカン フラン	ごはん みそ汁 豚肉のボン酢炒め おかか和え きなこポテト	
2	水	ごはん ミートボール みそ汁 野菜の炒め煮	ごはん 牛乳 いも団子汁 チャブチェ キムムッチ	ごはん みそ汁 さばのピリ辛焼き ツナじゃが なめたけ和え	
3	木	ごはん シューマイ みそ汁 金平ごぼう	五目うどん 牛乳 ゆかり和え	タコライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ	
4	金	コッペパン オニオンスープ ポイルウィンナー 野菜ソテー	ごはん 中華風コーンスープ 牛乳 春巻き 棒々鶏サラダ	ごはん みそ汁 煮魚 ごま和え 野菜炒め	
5	土	ごはん 肉詰め稲荷煮 みそ汁 納豆和え	クリームソーススパゲティー 牛乳 あっさりサラダ	三色丼 みそけんちん汁 梅肉和え	
6	日	ツナたまドッグ ミルクティー イタリアンサラダ	五目チャーハン にら玉スープ ナムル	菜めし 根菜汁 磯和え 厚揚げと野菜のみそ炒め	
7	月	ごはん 高野豆腐煮 みそ汁 いわしのみぞれ煮	七塔ちらし寿司 七塔すまし汁 牛乳 きらきらゼリー和え	ごはん 卵スープ 青椒肉絲 中華サラダ 揚げシューマイ	
8	火	ごはん ちくわの鉄火煮 みそ汁 卵焼き	セルフフィッシュバーガー (コッペパン・白身フライ・タルタル) 切り干し大根スープ 牛乳 グリーンサラダ	ハヤシライス わかめスープ オーロラサラダ	
9	水	ごはん 大根と肉団子煮 みそ汁 納豆	パエリア 牛乳 ソパ・デ・アホ コーンサラダ	ごはん みそ汁 焼き魚 煮物 からし和え	
10	木	ごはん 五目いなり煮 みそ汁 ツナ和え 味のり	野菜たっぷりラーメン 牛乳 ごまネーズ和え	お茶漬け とり天 おかか和え 学給だいふく	
11	金	バターロール コーンスープ ハムソテー 野菜炒り卵	開拓丼 牛乳 すまし汁 カニかま和え	ごはん みそ汁 豚肉のみそ炒め にんじんシリシリ ゆかり和え	
12	土	ごはん シューマイ みそ汁 野菜とさつまあげ煮	学校祭		
13	日	ピザトースト カフェオレ 野菜のソテー	カレーピラフ きのこのスープ もやしサラダ	ごはん 春雨スープ 中華豆腐 華風和え フルーツ杏仁	
14	月	ごはん さばのみそ煮 みそ汁 大豆の磯煮	ごはん みそ汁 すきやき風煮 ごま和え	親子丼 貝だくさんみそ汁 塩昆布和え	
15	火	ごはん ミートボール みそ汁 なめたけ和え	豆パン 和風野菜スープ 牛乳 コロケ	ごはん みそ汁 豚肉のガーリック炒め マカロニサラダ ミックスソテー	
16	水	ごはん ウィンナー卵巻き みそ汁 切り干し煮	夏野菜のスパゲティー 牛乳 ビーンズサラダ	ごはん すまし汁 酢の物 魚のごまみそ焼き 野菜のピリ辛炒め	
17	木	ごはん 納豆 みそ汁 野菜の炒め煮	ごはん 牛乳 オハウ チマチェブ カンボチャシト	ドライカレー わかめスープ ブロッコリーサラダ くだもの	
18	金	バターロール オニオンスープ オムレツ ブロッコリーソテー	ごはん 牛乳 もずく汁 チャンプルー きゅうりのごま醤油	帰省協力日	
21	月	開舎日			ごはん みそ汁 ししゃもフライ 厚揚げと野菜の煮物 磯和え
22	火	ごはん ミートボール みそ汁 金平ごぼう	バターロール 野菜と卵のスープ 牛乳 チキンのパン粉焼き	マーボー丼 中華スープ 枝豆サラダ	
23	水	ごはん みそ風味卵 みそ汁 切り干し煮	わかめごはん 牛乳 みそ汁 魚の唐揚げ なめたけ和え	ごはん すまし汁 肉団子の甘酢あん なすのみそ炒め 即席漬け	
24	木	ごはん いわし梅煮 みそ汁 豆腐のおかか炒め	きのこたっぷりきしめん 牛乳 ツナ和え	ごはん みそ汁 鶏肉のみそマヨ焼き おかか和え いものみそバター煮	
25	金	コッペパン コーンスープ ウィンナーケチャップ炒め 野菜炒め	夏野菜カレー 牛乳 即席漬け くだもの	夏季休業	

*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。



気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。

