11月 献　立　表

北海道岩見沢高等養護学校

※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。

日	曜日	朝　　食	昼　　食	夕　　食
1	日	ハニーチーズトースト カフェオレ　フレンチサラダ	えびチャーハン　豆腐スープ 春雨サラダ	カツカレー　卵スープ 大根サラダ
2	月	ごはん　ひじき入り卵焼き みそ汁　切り干し煮	もずく丼　牛乳　みそ汁 からし和え	ごはん　みそ汁　ポテトサラダ 豚肉のおろし焼き　ソース炒め
3	火	ごはん　さばのみそ煮 みそ汁　にんじんシリシリ	ココアシュガートースト クリームシチュー　イタリアンサラダ	すき焼き丼　すまし汁 お浸し
4	水	ごはん　シューマイ みそ汁　炒り豆腐	キムタクごはん　牛乳 野菜と水餃子のスープ　のり和え	ごはん　みそ汁　焼き魚 ツナじゃが　酢の物
5	木	ごはん　ミートボール みそ汁　鮭フレーク和え	きつねうどん　牛乳 お好み揚げ	ごはん　みそ汁　鶏肉のみそマヨ焼き 白菜のとろみ煮　おかか和え
6	金	コッペパン　パンプキンスープ ボイルウィンナー　野菜ソテー	ごはん　牛乳　根菜汁 さばのピリ辛焼き　くだもの	ごはん　きのこスープ　ツナサラダ 手作りコロッケ　にんじんグラッセ
7	土	ごはん　卵みそ みそ汁　金平ごぼう	スパゲティーナポリタン　牛乳 ハムサラダ	三色丼　吉野汁 ごま和え
8	日	ツナマヨトースト　ココア コールスローサラダ	カレーピラフ　ミルクスープ キャロットサラダ	ごはん　みそ汁　魚フライ 洋風きんぴら　コーンサラダ
9	月	ごはん　みそ汁　いわしおかか煮 白菜とさつま揚げ煮　味のり	味ぶかし　牛乳　ひっつみ とうふ田楽	ごはん　みそ汁　タンドリーチキン マカロニサラダ　野菜ソテー
10	火	ごはん　五目いなり煮 みそ汁　ふきの炒め煮	コッペパン　チリコンカン　牛乳 野菜スープ　ブロッコリーサラダ	ごはん　ねぎごまスープ　華風和え マーボー豆腐　春巻き
11	水	ごはん　納豆 みそ汁　切り干し煮	わかめごはん　牛乳 チャプチェ　トックスープ	ごはん　みそ汁　焼き魚 三色炒め　梅肉和え
12	木	ごはん　卵焼き みそ汁　野菜炒め	塩ラーメン　牛乳 ひじきサラダ	クッパ　野菜の韓国風煮 チョレギサラダ
13	金	バターロール　オニオンスープ ハムソテー　バター醤油ソテー	カレーライス　牛乳 フルーツポンチ	ごはん　すまし汁　さばのみそ煮 彩り金平　おかか和え
14	土	ごはん　シューマイ みそ汁　納豆和え	あんかけうどん　牛乳 あっさりサラダ	ごはん　かみなり汁　エビかつ もやしのピリ辛和え　白滝煮
15	日	ピザトースト　ヨーグルト 野菜と卵のスープ	五目チャーハン　わかめスープ ナムル	ごはん　みそ汁　厚揚げのチリソース 中華炒め　春雨サラダ
16	月	ごはん　さんまごまみそ煮 みそ汁　キャベツのカレー炒め	ハムピラフ　切り干し大根スープ 牛乳　おからサラダ	ごはん　みそ汁　豚肉の香味炒め 枝豆サラダ　さつまいもグラッセ
17	火	ごはん　卵焼き　ふりかけ みそ汁　なめたけ和え	ぶどうパン　牛乳　ポトフ 鶏肉と豆のトマト煮	他人丼　みそ汁 ごま和え
18	水	ごはん　ミートボール みそ汁　大豆の磯煮	ごはん　牛乳　旬みそ汁 魚の竜田揚げ　おろし和え	ごはん　野菜スープ　手作りプリン 照り焼きハンバーグ　きのこ炒め
19	木	ごはん　納豆 みそ汁　さつま揚げの甘辛煮	和風スパゲティー　牛乳 じゃがいものみそサラダ	ごはん　キムチ鍋 キムムッチ　くだもの　鍋パ
20	金	ごはん　きのこ信田煮 みそ汁　野菜炒め	かしわ飯　牛乳　みそ汁 がめ煮　酢の物	帰省協力日
23	月	開舎日		エビフライカレー　ヨーグルト ふわふわスープ　グリーンサラダ
24	火	ごはん　シューマイ みそ汁　たくあん和え	ごはん　牛乳　沢煮椀 焼き魚　五目きんぴら	ごはん　すまし汁　鶏の照り焼き こんにゃくおかか炒め　甘酢和え
25	水	ごはん　いわしの梅煮 みそ汁　もやしの辛ごま炒め	セルフホットドッグ　野菜スープ 牛乳　カルシウムたっぷりサラダ	きつね丼　みそけんちん汁 おろし和え
26	木	ごはん　五目いなり煮 みそ汁　炒り豆腐	豚キムチラーメン　牛乳 棒々鶏サラダ	ごはん　みそ汁　ポークチャップ スパゲティーサラダ　さつまいものレモン煮
27	金	コッペパン　コーンスープ ボイルウインナー　野菜ソテー	ごはん　牛乳　大平汁 山賊焼き　やたら	ごはん　みそ汁　煮魚 ゆかり和え　五目煮
28	土	ごはん　納豆 みそ汁　大根とがんもの煮物	焼きうどん　牛乳 鮭フレーク和え	ごはん　さつま汁　つくね蒸し なめたけ和え　くだもの
29	日	ベーコンチーズパン ココア　フレンチサラダ	ツナピラフ　コンソメスープ ごまマヨ和え	中華丼　野菜の中華スープ もやしサラダ
30	月	ごはん　ミートボール みそ汁　金平ごぼう	ハヤシライス　牛乳 枝豆サラダ	ごはん　みそ汁　豚肉の生姜焼き からし和え　じゃがいもの南蛮煮