



# 献立表

岩見沢高等養護学校



日	曜日	朝食	昼食	夕食
1	月	ごはん ひじき入り卵焼き みそ汁 ふきの炒め煮	クッパ 豆とごぼうの甘辛揚げ 牛乳 くだもの	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き 千草炒め 即席漬け
2	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	セルフエビカツバーガー 牛乳 切り干し大根のスープ 野菜ソテー	ごはん きのこのみぞれ汁 みそだれ焼き肉 ゆかり和え
3	水	ごはん ミートボール みそ汁 にんじんシリシリ	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
4	木	ごはん 五目いなり煮 みそ汁 納豆和え	サンマーメン 牛乳 揚げ餃子 たたききゅうり	ごはん 和風野菜スープ ババロア スパイスチキン コールスローサラダ
5	金	コッペパン オニオンスープ スペイン風オムレツ 野菜炒め	かみかみカレー 牛乳 鉄骨サラダ	ごはん みそ汁 ほっけフライ 五目卵の花 梅肉和え
6	土	ごはん 肉詰め稲荷煮 みそ汁 切り干し煮	クリームソーススパゲティー 牛乳 コーンサラダ	ごはん みそ汁 ピーマンの肉詰め マカロニサラダ にんじんグラッセ
7	日	ツナたまトースト ココア ピーズサラダ	五目チャーハン 中華スープ さっぱり和え	ごはん 卵スープ ポテトバター煮 豆腐ハンバーグのおろしソース マヨラー和え
8	月	ごはん ウィナー卵巻き 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 大根サラダ 豚肉の香味炒め 野菜のソース炒め
9	火	ごはん さんまごまみそ煮 みそ汁 たくあん和え	コッペパン ABC スープ 牛乳 ジャム かぼちゃチーズコロッケ	スープカレー アチャール風 フルーツヨーグルト
10	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 すまし汁 焼き魚 五目豆	ごはん トックスープ チャプチェ ナムル キムムッチ
11	木	ごはん 納豆 みそ汁 大根とがんもの煮物	ペンネボロネーゼ 牛乳 カルシウムたっぷりサラダ	ごはん みそ汁 さつまいもの甘煮 豚肉のオイスター生姜焼き 深山和え
12	金	ごはん 卵焼き のり佃煮 みそ汁 煮浸し	親子丼 牛乳 みそ汁 ボン酢和え	ごはん 魚のねぎみそ焼き かぼちゃ団子汁 野菜とこんにゃく煮
13	土	ごはん 鶏ごぼういなり煮 みそ汁 さつまあげのカレー炒め	冷やしラーメン 牛乳 野菜の焼き浸し	ごはん 根菜汁 グリーンサラダ ミックスフライと付け合わせ
14	日	ハニーチーズトースト 野菜スープ ス克蘭ブルエッグ	焼きおにぎり むらくも汁 ツナ大根	ごはん みそ汁 春巻き いものピリ辛煮 塩だれキャベツ
15	月	ごはん 納豆 みそ汁 切り干し煮	ごはん 牛乳 旬みそ汁 魚の西京焼き おろし和え	ハヤシライス ふわふわスープ ブロッコリーサラダ
16	火	ごはん 五目いなり煮 みそ汁 鮭フレーク和え	防災パン(チョコチップ) 乾物サラダ 牛乳 ミネストローネ	中華そばろ丼 けんちん汁 ごま和え
17	水	ごはん シューマイ みそ汁 高野豆腐の煮物	α化米のパックごはん 牛乳 炊き出し豚汁 フルーツポンチ	ごはん すまし汁 焼き魚 うま煮 わさび和え
18	木	ごはん ひじき入り卵焼き みそ汁 金平ごぼう	京風うどん 牛乳 酢の物 ちくわの磯辺揚げ	わかめごはん キムチスープ タッカルビ 韓国風春雨サラダ
19	金	コッペパン 野菜のバター醤油炒め コンソメスープ ポイルウィナー	にんねぎチャーハン 牛乳 中華風コンソメスープ バリバリサラダ	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
20	土	ごはん みそ風味卵 みそ汁 ちくわの鉄火煮	かしわきしめん 牛乳 からし和え	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き らっきょう和え きのこの炒め物
21	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 卵スープ グリーンサラダ	ごはん みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 マヨしょうゆ和え くだもの
22	月	ごはん いわしの梅煮 みそ汁 大根と肉団子の煮物	豚ジスカン丼 牛乳 みそ汁 即席漬け	ごはん みそ汁 鶏と卵の炒め物 いものごまおかかバター 梅肉和え
23	火	ごはん 納豆 みそ汁 ひじきの炒め煮	コッペパン 牛乳 チリコンカン オニオンスープ ツナサラダ	すき焼き丼 五目汁 酢みそ和え
24	水	ごはん ミートボール みそ汁 野菜のオイスター炒め	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 さばのピリ辛焼き 彩り金平 ツナ和え
25	木	ごはん 卵焼き みそ汁 切り干し煮	塩ラーメン 牛乳 ツナわかめ和え	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 華風和え 揚げシューマイ
26	金	バターロール コーンスープ ウィナーケチャップ炒め 野菜炒め	チキンライス 牛乳 ジュリエンヌスープ オムレツ	ごはん みそ汁 枝豆つくね なめたけ和え ツナじゃが
27	土	ごはん 肉詰めいなり煮 みそ汁 のりつく和え	信田もちうどん 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 レモンペッパー炒め
28	日	ピザドッグ ココア フレンチサラダ	ツナそぼろ丼 わかめスープ カニかま和え	カツカレー コーンサラダ ゼリー
29	月	ごはん さばみそ煮 みそ汁 大根とがんもの煮物	ごはん 牛乳 みそ汁 チキン南蛮 枝豆サラダ	ロコモコ丼風 コンソメスープ ごぼうサラダ
30	火	ごはん 卵焼き 味のり みそ汁 金平ごぼう	豆パン 和風野菜スープ 牛乳 魚のパン粉焼き	ごはん すまし汁 肉じゃが 磯和え にんにく炒め

\*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。