



献立表

北海道岩見沢高等養護学校

日		朝食	昼食	夕食
1	火	ごはん 納豆 みそ汁 さつまあげの甘辛煮	セルフサーモンフライドッグ 牛乳 ミネストローネ チーズポテト煮	ごはん 沢煮椀 生姜おかか和え 豚肉と野菜の炒め物 くだもの
2	水	ごはん 肉詰めいなり煮 みそ汁 野菜の炒め煮	ベーコンピラフ 牛乳 豆腐スープ 大根サラダ	きつね丼 みそ汁 のりつく和え 
3	木	ごはん さばのみそ煮 みそ汁 ツナ和え	きじ肉けんちんうどん 牛乳 きなこ和え	キッチンカーフェス
4	金	コッパパン ウィンナーケチャップ炒め コーンスープ 野菜ソテー	ごはん 牛乳 すまし汁 豚じゃがキムチ さっぱり和え	のり弁ごはん (のりごはん、ちくわの磯辺揚げ、白身フライ) けんちん汁 おろし和え
5	土	ごはん 和風炒り卵 みそ汁 大根きんぴら	野菜たっぷりラーメン 牛乳 甘酢和え	みそ豚丼 吉野汁 からし和え ゼリー
6	日	ベーコンチーズパン ココア ハムサラダ	天津飯 中華スープ 春雨サラダ	ごはん すまし汁 ハムカツ いもと野菜の煮物 ごまドレ和え
7	月	ごはん みそ汁 ミートボール 野菜とさつまあげの煮物	ごはん 牛乳 田舎汁 スタミナ納豆 からし和え	ごはん きのか汁 さばのピリ辛焼き さつまいもの甘煮 梅肉和え
8	火	ごはん ウィンナー卵巻き みそ汁 たくあん和え	くるみパン 牛乳 ポトフ 鶏肉のレモン煮	ごはん みそ汁 豚肉のBBQ 炒め マカロニサラダ にんじんシリシリ
9	水	ごはん 五目いなり煮 みそ汁 ひじきの炒め煮	ごはん 牛乳 みそ汁 ほっけフライ ごまネーズ和え	中華ちらし わかめスープ らっきょう和え
10	木	ごはん さんまごまみそ煮 みそ汁 炒り豆腐	ロゼクリームスパゲティー 牛乳 コーンサラダ	ごはん ふわふわスープ じゃがバター ハニーマスタードチキン あっさりサラダ
11	金	バターロール ハムソテー オニオンスープ 野菜ソテー	カレーライス 牛乳  フルーツ杏仁	ごはん みそ汁 枝豆つくね 五目卵の花 なめたけ和え
12	土	ごはん 中華卵 みそ汁 鮭フレーク和え	山菜きしめん 牛乳 カニかま和え	ごはん みそ汁 野菜の焼き浸し 魚のパタポン焼き ゆかり和え
13	日	ピザドッグ 野菜スープ ヨーグルト	五目チャーハン あっさりスープ ナムル	セルフカツ丼 みそ汁 白だし和え
14	月	ごはん 納豆 みそ汁 野菜のソース炒め	鶏めし 牛乳 旬みそ汁 煮物	ごはん みそ汁 すきやき風煮 酢の物 きのか炒め
15	火	ごはん 肉詰め稲荷煮 みそ汁 切り干し煮	バターロール 魚のマヨ焼き 牛乳 秋野菜のシチュー	キムたくごはん もずくスープ ごぼうと豆の甘辛揚げ 青じそサラダ
16	水	ごはん シューマイ みそ汁 のりつく和え	わかめごはん 牛乳 根菜汁 エビと厚揚げのチリソース	ごはん みそ汁 焼き魚 大根のべっこう煮 ポン酢和え
17	木	ごはん 卵焼き みそ汁 大豆の磯煮	スタミナ丼 みそ汁 牛乳 ごま和え	ごはん いも団子汁 プリン 鶏と卵の炒め物 おかか和え
18	金	ごはん さばのみぞれ煮 みそ汁 金平ごぼう	冷やしラーメン 牛乳 揚げ餃子	帰省協力日
23	水	開舎日		ごはん 韓国風スープ チャプチェ いかの更紗揚げ マヨネーズ和え
24	木	ごはん 肉詰めいなり煮 みそ汁 にんじんシリシリ	トマトソースのペンネ 牛乳 さつまいものハニマスサラダ	ネギ塩豚丼 むらくも汁 塩昆布和え くだもの
25	金	コッパパン ボイルウィンナー コーンスープ バター醤油ソテー	秋の香りごはん 牛乳  月見汁 おろし和え	ごはん みそ汁 チキンカツ カニかまサラダ 洋風きんぴら
26	土	ごはん 炒り豆腐 みそ汁 なめたけ和え	焼きうどん 牛乳  ピリ辛和え	ごはん みそ汁 魚のホイル焼き たたききゅうり こんにゃく甘辛炒め
27	日	黒糖きなこトースト きのこスープ 野菜炒り卵	ツナピラフ ハムサラダ 切り干し大根のスープ	ハヤシライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ
28	月	ごはん いわしの梅煮 みそ汁 オイスター炒め	ビビンバ丼 わかめスープ 牛乳 春雨サラダ	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め 枝豆サラダ かぼちゃとまいたけの唐揚げ
29	火	ごはん 納豆 みそ汁 大根とがんも煮	ナン キーマカレー ラッシー 豆まめサラダ	ごはん すまし汁 ピリ辛炒め 魚のねぎみそ焼き ごま和え
30	水	ごはん 卵焼き みそ汁 豆腐のおかか炒め	鮭チャーハン 牛乳 肉団子と野菜のスープ ゼリー	ごはん みそ汁 厚揚げの甘酢煮 春巻き 即席漬け

※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。