



献立表

岩見沢高等養護学校

日	曜 日	朝 食	昼 食	夕 食
1	水	ごはん ミートボール みそ汁 キャベツの炒め煮	きつね丼 牛乳 みそ汁 ボン酢和え	ごはん みそ汁 魚の青のり焼き 煮物 お浸し
2	木	ごはん シューマイ みそ汁 大豆の磯煮	夏野菜のスパゲティー 牛乳 切り干し大根のサラダ	タコライス コンソメスープ コーンサラダ
3	金	コッペパン オニオンスープ ポイルウインナー 野菜ソテー	ごはん 中華スープ 牛乳 春巻き 棒々鶏サラダ	ごはん みそ汁 煮魚 五目煮 のりつく和え
4	土	ごはん 肉詰め稲荷煮 みそ汁 鮭フレーク和え	しょうゆラーメン 牛乳 あっさりサラダ	三色丼 みそけんちん汁 きのこ小松菜のめんつゆ和え
5	日	ちくわパン風 アイスカフェオレ 枝豆サラダ	五目チャーハン にら玉スープ メンマ和え	わかめごはん さっぱり和え 根菜汁 厚揚げのみそ炒め
6	月	ごはん 卵焼き みそ汁 高野豆腐煮	ごはん 牛乳 みそ汁 さばのピリ辛焼き 梅昆布和え	ごはん 野菜とワントンのスープ 回鍋肉 中華風マリネ
7	火	ごはん いわしの梅煮 みそ汁 ちくわの鉄火煮	七塔ちらし寿司 七塔短冊汁 牛乳 きらきらゼリー和え	ハヤシライス わかめスープ オーロラサラダ
8	水	ごはん 納豆 みそ汁 大根と肉団子煮	ジャンバラヤ クラムチャウダー 牛乳 コブサラダ	ごはん みそ汁 焼き魚 煮物 からし和え
9	木	ごはん 五目いなり煮 みそ汁 お浸し 味のり	カレーうどん 納豆和え 牛乳 白玉のあべかわ	冷やし茶漬け 鶏肉の竜田揚げ なめだけ和え
10	金	ごはん しらすとわかめの卵焼き みそ汁 切り干し煮	開拓丼 牛乳 旬みそ汁 カニかま和え	ツナと塩昆布のごはん みそ汁 豚じゃがキムチ ナムル
11	土	ごはん シューマイ みそ汁 金平ごぼう	学校祭 	ごはん きこのスープ くだもの 魚のエスカベッシュ シーザーサラダ
12	日	ピザトースト 野菜ソテー アイスココア	ベーコンピラフ コンソメスープ コールスローサラダ	ごはん みそ汁 夏野菜のかき揚げ おかか和え かぼちゃの甘煮
13	月	ごはん さばのみそ煮 みそ汁 きこのバター醤油炒め	ごはん プリプリ中華炒め 中華スープ ごま和え	他人丼 貝だくさんみそ汁 塩昆布和え
14	火	ごはん ミートボール みそ汁 鮭フレーク和え	コッペパン 牛乳 アイントプフ カリブルスト ザワークラウト風	ごはん みそ汁 豚肉のガーリック炒め スパゲティーサラダ 洋風含め煮
15	水	ごはん ウインナー卵巻き みそ汁 大豆の磯煮	ごはん 牛乳 もずくスープ チャンプルー ピリ辛きゅうり	ごはん すまし汁 魚のごまみそ焼き こんにゃくの甘辛煮 梅おかか和え
16	木	ごはん 納豆 みそ汁 にんじんシリシリ	和風スパゲティー 牛乳 チーズサラダ	ドライカレー 卵スープ ブロッコリーサラダ くだもの
17	金	バターロール 野菜スープ オムレツ ヨーグルト	ごはん 牛乳 キナオハウ チマチェブ カンボチャシト 	帰省協力日
20	月	開舎日		ごはん みそ汁 あじフライ 厚揚げと野菜の煮物 磯和え
21	火	ごはん ミートボール みそ汁 金平ごぼう	バターロール アヒアコ 牛乳 フリカセデポーヨ	ネギ塩豚丼 春雨スープ 中華ごまだれ和え
22	水	ごはん みそ風味卵 みそ汁 切り干し煮	ごはん 牛乳 かみなり汁 魚のみそ漬け焼き わさび和え	ごはん みそ汁 揚げ出し豆腐 なすのピリ辛炒め 即席漬け
23	木	ごはん いわしみぞれ煮 みそ汁 豆腐のおかか炒め	冷やしラーメン 牛乳 揚げどさんコーンまんじゅう	バターコーンライス 照り焼きチキン ポトフ イタリアンマカロニサラダ
24	金	コッペパン コンスープ ウインナーケチャップ炒め 野菜炒め	夏野菜カレー 牛乳 ごぼうサラダ 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。

