



献立表



北海道岩見沢高等養護学校

日	曜日	朝	食	昼	食	夕	食
1	木	ごはん みそ汁	さばのみぞれ煮 ふきの炒め煮	しょうゆラーメン ブロッコنب	牛乳	ごはん フレンチサラダ	照り焼きチキン クリームシチュー くだもの
2	金	豆パン 野菜ソテー	オニオンスープ スペイン風オムレツ	ごはん 鶏肉じゃが	牛乳 旬みそ汁 お浸し	ごはん わさび和え	みそ汁 煮魚 五目金平
3	土	ごはん みそ汁	厚揚げの生姜焼き なめたけ和え	ペペロンチーノ ハムサラダ	牛乳	三色丼 酢味噌和え	けんちん汁
4	日	セサミトースト コールスローサラダ	カフェオレ	コーンピラフ ツナサラダ	野菜スープ	ごはん のりつく和え	みそ汁 アジフライ かぼちゃの甘煮
5	月	ごはん みそ汁	納豆 大根と肉団子煮	ドライカレー パリパリサラダ	牛乳	ごはん 枝豆サラダ	みそ汁 ボークチャップ いものごまおかかバター
6	火	ごはん 切り干し煮	みそ汁 味のり 卵焼き	ピザトースト ABC スープ	牛乳 秋野菜のサラダ	ごはん ピリ辛きゅうり	みそ汁 マーボー豆腐 中華炒め
7	水	ごはん みそ汁	きのこ信田煮 金平ごぼう	ごはん 魚の西京焼き	牛乳 五目汁 酢の物	ごはん イタリアンサラダ	ポトフ 煮込みハンバーグ フライドポテト
8	木	ごはん みそ汁	シューマイ さつま揚げの甘辛煮	かき揚げきしめん 青菜の和え物	牛乳	ごはん きのこ炒め	みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 大根サラダ
9	金	コッペパン ポイルウインナー	コーンスープ 野菜ソテー	すきやき丼 牛乳	ランドルト環みそ汁 目に A ごま和え	帰省協力日	
13	火	閉舎日				オムカレー あっさりサラダ	わかめスープ
14	水	ごはん みそ汁	さばのみそ煮 ちくわの鉄火煮	チャーハン 牛乳	中華風コーンスープ 春雨サラダ	ごはん 手作りふりかけ	お吸い物 おでん ささみ和え
15	木	ごはん みそ汁	ミートボール 炒り豆腐	パンネのジェノベーゼソース 野菜スープ	牛乳 鮭フレークポテサラ	五目ごはん とり天	すまし汁 塩昆布和え
16	金	バターロール ハムソテー	オニオンスープ 野菜のバター醤油炒め	ハッシュドボーク ごぼうサラダ	牛乳 くだもの	ごはん こんにゃくのごまみそ炒め	みそ汁 魚のホイル焼き お浸し
17	土	ごはん みそ汁	みそ風味卵 野菜炒め	五目うどん 野菜とツナの炒め煮	牛乳	開拓丼 牛乳もち	みそ汁 からし和え
18	日	きなこ揚げパン風 コーンサラダ	ポトフ	ハムピラフ オーロラサラダ	和風野菜スープ	ごはん 揚げ餃子	キムチスープ チャプチェ ナムル
19	月	ごはん みそ汁	ひじき入り卵焼き 野菜の炒め煮	中華風炊き込みごはん 酸辣湯	牛乳 ボン酢和え	タコライス おからサラダ	きのこのスープ
20	火	ごはん みそ汁	いわしのみぞれ煮 大根とがんも煮	セルフハンバーガー (パンズ、ハンバーグ、チーズ) 牛乳	コンソメスープ 野菜ソテー	ごはん 塩だれキャベツ	みそ汁 豚肉の香味炒め かぼちゃとさつまあげ煮
21	水	ごはん みそ汁	納豆 金平ごぼう	ごはん 揚げシューマイ	牛乳 太平燕 ピリ辛和え	ごはん 焼き魚	みそ汁 たくあん和え 野菜炒め
22	木	ごはん みそ汁	五目いなり煮 豆腐のバタポン炒め	豆乳ちゃんぽん 大学いも	牛乳	こぎつねごはん 大根とうずらの煮物	みそ汁 わかめ和え
23	金	コッペパン 野菜ソテー	コーンスープ ウインナー醤油炒め	親子丼 みそ汁	牛乳 おかか和え	ごはん 甘辛こんにゃく	すまし汁 魚のねぎみそ焼き 磯和え
24	土	ごはん みそ汁	中華卵 にんじんシリシリ	あんかけ焼きそば ごまネーズサラダ	牛乳	ごはん 千草炒め	みそ汁 手作りシューマイ 梅肉和え
25	日	ベーコンチーズパン 野菜スープ	ヨーグルト	五目チャーハン メンマ和え	にら玉スープ	シーフードカレー ケチャップ風味ポテサラ	コンソメスープ
26	月	ごはん みそ汁	いわしの梅煮 さつま揚げのオイスター炒め	きのこごはん 豚汁	牛乳 筑前煮	ごはん なめたけ和え	さつま汁 鶏すき煮 くだもの
27	火	ごはん みそ汁	ウインナー卵巻き 切り干し煮	バターロール 牛乳	クリームシチュー 魚のパン粉焼き	ごはん さっぱり和え	みそ汁 豚肉の生姜焼き じゃがいものみそバター煮
28	水	ごはん みそ汁	肉詰め稲荷煮 ひじきの炒め煮	ジャンバラヤ 牛乳	和風野菜スープ グリーンサラダ	ごはん 甘辛こんにゃく	みそ汁 魚の塩麹焼き ゆかり和え
29	木	ごはん みそ汁	納豆 鮭フレーク和え	ツナトマトスバゲティー チーズサラダ	牛乳	中華そばろ丼 即席漬け	すまし汁
30	金	ごはん みそ汁	ミートボール 高野豆腐煮	ごはん 鶏肉の照り焼き	牛乳 すまし汁 エコ佃煮 五目きんぴら	ごはん 梅おかか和え	ねぎ塩豚炒め さつま汁 ミルク寒天
31	土	ごはん みそ汁	みそ風味卵 野菜炒め	きのこたっぷりきしめん 牛乳	野菜とツナの酢の物	エスカロップ ハロウィンかぼちゃのサラダ	わかめスープ

*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。