



12月

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 みそ汁	いわしの梅煮 ふきの炒め煮	冬野菜カレー 牛乳 フルーツヨーグルト		ごはん 吉野汁 豚肉の生姜焼き 煮浸し マカロニ和風サラダ	
2	火	ごはん みそ汁	ミートボール たくあん和え	コッペパン 牛乳 チリコンカン きのこスープ カルボナーラポテト		ごはん 五目汁 うま煮 魚のみそマヨ焼き お浸し	
3	水	ごはん みそ汁	卵焼き ふりかけ さつま揚げの甘辛煮	チャーハン 牛乳 大学芋 野菜と肉団子の中華スープ		かき揚げ丼 石狩汁 ボン酢和え	
4	木	ごはん みそ汁	納豆 大根とがんもの煮物	和風スパゲティー 牛乳 パリパリサラダ		ごはん サンラータン 杏仁豆腐 マーボー豆腐 春雨サラダ	
5	金	コッペパン ウィンナーケチャップ炒め オニオンスープ ブロッコリーソテー		ごはん 牛乳 みそ汁 焼き魚 五目うの花		ごはん みそ汁 枝豆つくね きのこのバタポン炒め おかか和え	
6	土	ごはん みそ汁	カニ玉 野菜炒め	しょうゆラーメン 牛乳 中華サラダ		ごはん ペイザンヌスープ くだもの ポテトコロッケ フレンチサラダ	
7	日	ちくわパン風 ヨーグルト 野菜スープ		ナシゴレン 豆腐スープ オーロラサラダ		ミートボールカレー わかめスープ あっさりサラダ	
8	月	ごはん みそ汁	さんまごまみそ煮 ひじきの炒め煮	開拓丼 牛乳 すまし汁 切り干し大根のサラダ		ごはん みそ汁 豚肉のガーリック炒め ブロッコリーサラダ フライドポテト	
9	火	ごはん みそ汁	五目いなり煮 大根と肉団子の煮物	ごまパン コーンチャウダー 牛乳 コロッケ 野菜ソテー		海南鶏飯 野菜と春雨のスープ ソムナム風サラダ	
10	水	ごはん みそ汁	シューマイ 切り干し煮	ごはん オハウ くだもの 牛乳 ちゃんちゃん焼き		五目ごはん みそ汁 ツナじゃが ごま和え	
11	木	ごはん みそ汁	ウィンナー卵巻き 金平ごぼう	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ からし和え		ごはん 水餃子鍋 ナムル 手作りふりかけ 学給だいふく	鍋バ
12	金	ごはん みそ汁	納豆 野菜の炒め煮	とりめし 牛乳 みそ汁 煮物		ごはん クリームシチュー 手作りオムレツ さつま芋サラダ	
13	土	ごはん みそ汁	炒り豆腐 さつま揚げと白菜煮	ツナトマトスパゲティー 牛乳 コーンサラダ		ごはん みそ汁 おかか和え ほっけの揚げ煮 彩りきんぴら	
14	日	大学トースト 野菜ソテー きのこのスープ		天津飯 わかめスープ 梅肉和え		タレかつ丼 どさんこ汁 塩昆布和え	
15	月	ごはん みそ汁	さばのみそ煮 にんじんシリシリ	ごはん 牛乳 さつま汁 スタミナ納豆 おかか和え		ごはん 中華スープ 家常豆腐 中華サラダ 揚げ餃子	
16	火	ごはん みそ汁	シューマイ 鮭フレーク和え	バターロール 和風野菜スープ 牛乳 サクサクチキン		ハヤシライス 卵スープ コーンサラダ	
17	水	ごはん みそ汁	ミートボール 高野豆腐の煮物	ガタタンラーメン 牛乳 ゆかり和え		ごはん みそ汁 わさび和え 焼き魚 いものごまおかかバター	
18	木	ごはん みそ汁	納豆 キャベツの炒め煮	キムたくごはん おでん風煮 牛乳 ツナ和え		ウィンターディナーパーティー	
19	金	バターロール オムレツ コーンスープ 野菜ソテー		ごはん もずくスープ 牛乳 プリプリ中華炒め		ごはん みそ汁 魚のピカタ かぼちゃサラダ 洋風含め煮	
20	土	ごはん みそ汁	豆腐のおかか炒め ごまみそ和え	焼きうどん 牛乳 みそ汁 大根サラダ		ネギ塩豚丼 けんちん汁 のりつく和え	
21	日	フレンチトースト カフェオレ 野菜入りスクランブルエッグ		菜めし サムゲタン風スープ チャプチェ		ごはん みそ汁 厚揚げの中華炒め うすらの甘辛煮 即席漬け	
22	月	ごはん みそ汁	納豆 大根とがんもの煮物	ごはん 牛乳 冬至かぼちゃ団子 根菜汁 魚のゆずみそ焼き		ごはん みそ汁 筑前煮 豚肉の香味炒め お浸し	
23	火	ごはん みそ汁	いわしのみぞれ煮 切り干し煮	セルフフルーツサンド 牛乳 ミネストローネ オムレツ		ビビンバ丼 かき玉汁 ピリ辛和え くだもの	
24	水	ごはん みそ汁	ちくわのオイマヨ炒め ひじきの炒め煮	カレーライス 牛乳 大根サラダ		ごはん みそ汁 魚のねぎだれがけ きのこのバター醤油炒め ポン酢和え	
25	木	ごはん みそ汁	卵焼き 金平ごぼう	クリームソーススパゲティー 牛乳 ハバロア イタリアンサラダ		ケチャップライス 野菜のスープ 照り焼きチキン ごぼうサラダ	
26	金	バターロール ハムソテー オニオンスープ 野菜炒め		すき焼き丼 牛乳 みそ汁 ごま和え		帰省協力日	

※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。