



# 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	日	開舎日		ハンバーグカレー わかめスープ ブロッコリーサラダ
2	月	ごはん さんまごまみそ煮 みそ汁 ひじきの炒め煮	ごはん 牛乳 沢煮椀 メンチカツ ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 マカロニサラダ 豚肉のガーリック炒め 煮浸し
3	火	ごはん 五目いなり煮 みそ汁 なめたけ和え	バターロール 牛乳 鬼オーンスープ いわしのカリカリフライ 豆まめサラダ	キムたくごはん みそ汁 白だし鶏じゃが もやしの酢の物
4	水	ごはん 納豆 みそ汁 大根と肉団子煮	開拓丼 みそ汁 牛乳 にんじんシリシリ	ごはん みそ汁 おろし和え さばの塩麹焼き 白菜のとろみ煮
5	木	ごはん シューマイ みそ汁 野菜とさつま揚げ煮	トマトソーススパゲティー 牛乳 デリ風サラダ	金平ごはん 根菜汁 肉豆腐 カニカマ和え
6	金	バターロール オムレツ コーンスープ 野菜のバター醤油炒め	きつね丼 牛乳 みそ汁 のり和え くだもの	ごはん みそ汁 菊花蒸し こんにゃくの甘辛煮 友禅和え
7	土	ごはん 炒り豆腐 みそ汁 塩昆布和え	塩焼きそば かき玉汁 ピリ辛和え	ドライカレー コンソメスープ オーロラサラダ ミルクゼリー
8	日	シュガートースト 野菜スープ スクランブルエッグ	チュモッパ風ごはん あっさりサラダ 野菜とワンタンスープ	ごはん 中華風コーンスープ からし和え 揚げシューマイ 肉団子の中華炒め
9	月	ごはん 納豆 みそ汁 切り干し煮	ごはん 牛乳 みそ汁 焼き魚 五目きんぴら	茶飯 お吸い物 おでん 蒸し鶏和え
10	火	ごはん さばのみそ煮 みそ汁 ちくわの鉄火煮	クロワッサン クリームシチュー 牛乳 タンドリーチキン	クッパ ツナ大根 ナムル
11	水	ごはん ミートボール みそ汁 大豆の磯煮	雑穀ごはん いも団子汁 チャプチエ	ごはん みそ汁 洋風煮物 魚のマヨネーズ焼き ごま和え
12	木	ごはん 卵焼き みそ汁 高野豆腐の煮物	京風うどん 鮭フレーク和え 牛乳 ごぼうと豆の甘辛揚げ	ごはん キムチ鍋 キムムッチ くだもの
13	金	コッペパン オニオンスープ ワインナーヶチャップ炒め 野菜ソテー	ベーコンピラフ 牛乳 豆腐スープ パリパリサラダ	ごはん みそ汁 ほっけの揚げ煮 野菜のにんにく醤油炒め お浸し
14	土	ごはん さつま揚げのオイスター炒め みそ汁 金平ごぼう	スパゲティーナポリタン 牛乳 ハムサラダ	ごはん クリームスープ コーンサラダ 香味チキン チョコババロア
15	日	ピザトースト ポトフ ヨーグルト	五目ごはん さつま汁 ゆかり和え	ごはん みそ汁 イカリングフライ 厚揚げのごまだれ ボン酢和え
16	月	ごはん いわしの梅煮 みそ汁 大根とがんも煮	マーボー丼 牛乳 春雨スープ 梅昆布和え	ごはん みそ汁 ポークチャップ カレー風味サラダ ポテト金平
17	火	ごはん 納豆 みそ汁 たくあん和え	ナン バーチキンカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ	ツナと塩昆布のごはん むらくも汁 筑前煮 ハリハリ和え
18	水	ごはん シューマイ のりつく みそ汁 豆腐のおかか炒め	キムチチャーハン 野菜の韓国風煮 牛乳 サムゲタン風スープ	ごはん みそ汁 焼き魚 大根の煮物 即席漬け
19	木	ごはん ウィンナー卵巻き みそ汁 きのこのマヨ炒め	しょうゆラーメン 牛乳 棒々鶏サラダ	ハヤシライス かき玉スープ あっさりサラダ
20	金	ごはん ミートボール みそ汁 野菜炒め	ごはん 牛乳 すまし汁 魚のねぎみそ焼き 彩り五目豆	帰省協力日
23	月	開舎日		たれカツ丼 みそけんちん汁 梅肉和え
24	火	ごはん さばみぞれ煮 みそ汁 ふきの炒め煮	きなこ揚げパン ミネストローネ 牛乳 イタリアンサラダ	ごはん みそ汁 甘酢和え 鶏の照り焼き いもの南蛮煮
25	水	ごはん 肉詰め稻荷煮 みそ汁 野菜炒め	菜めし 牛乳 みそ汁 中華炒め ごま醤油和え	ごはん みそ汁 人参グラッセ 魚のパン粉焼き フレンチサラダ
26	木	ごはん 納豆 みそ汁 金平ごぼう	山菜きしめん 牛乳 おかか和え みたらし団子	 お別れ夕食会
27	金	バターロール オニオンスープ ハムソテー 野菜ソテー	赤飯 牛乳 みそ汁 えびフライ ツナ和え すだちゼリー	ごはん すまし汁 なめたけ和え 豚肉の生姜焼き こんにゃくの甘辛煮
28	土	ごはん ひじき入り卵焼き みそ汁 大根と肉団子煮	和風スパゲティー 牛乳 コーンサラダ	おわカレーライス わかめスープ グリーンサラダ くだもの

※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。