



献立表

北海道岩見沢高等養護学校

日		朝 食	昼 食	夕 食
1	月	ごはん シューマイ みそ汁 大豆の磯煮	とりめし 牛乳 みそ汁 筑前煮	ごはん みそ汁 塩バターかぼちゃ 豚肉の BBQ 炒め グリーンサラダ
2	火	ごはん 納豆 みそ汁 さつまあげの甘辛煮	バターロール クリームシチュー 牛乳 手作りナゲット	ごはん 沢煮椀 くだもの ひき肉ごまじゃが 即席漬け
3	水	ごはん 肉詰めいなり煮 みそ汁 ふきの炒め煮	カレーピラフ 牛乳 豆腐スープ 枝豆サラダ	きつね丼 みそ汁 からし和え
4	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 きなこポテト	ハヤシライス わかめスープ あっさりサラダ
5	金	コッペパン コーンスープ ボイルウインナー 野菜ソテー	ごはん 牛乳 すまし汁 焼き魚 切り干し煮	ごはん みそ汁 枝豆つくね 五目卵の花 なめたけ和え
6	土	ごはん 卵焼き みそ汁 高野豆腐の煮物	みそラーメン 牛乳 甘酢和え	三色丼 吉野汁 ゼリー 酢みそ和え
7	日	ベーコンチーズパン ココア ハムサラダ	ツナそぼろごはん ワンタンのスープ 春雨サラダ	ごはん みそ汁 春巻き いもと野菜の煮物 おかかマヨ和え
8	月	ごはん みそ汁 いわしの梅煮 さつまあげのオイスター炒め	ごはん 牛乳 たぬき汁 スタミナ納豆 ゆかり和え	すきやき丼 みそ汁 漬物 和風サラダ
9	火	ごはん ほうれん草卵巻き 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 豚肉のガーリック炒め マカロニサラダ にんじんシリシリ
10	水	ごはん 五目いなり煮 みそ汁 ひじきの炒め煮	クッパ 牛乳 ボン酢和え くだもの	ごはん みそ汁 ツナ大根 さばのピリ辛焼き 梅肉和え
11	木	ごはん ミートボール みそ汁 炒り豆腐	ペンネボロネーゼ 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
12	金	ごはん 納豆 みそ汁 野菜の炒め煮	みそだれ焼肉丼 わかめスープ 牛乳 ごま和え	 帰省協力日
15	月	 敬老の日 		ツナと塩昆布のごはん いも団子汁 野菜の南蛮煮 たくあん和え
16	火	ごはん いわしみぞれ煮 みそ汁 切り干し煮	セルフ卵サンド (コッペパン、卵サラダ) 牛乳 野菜スープ のり塩ポテト	ごはん 根菜汁 鶏の竜田揚げ おかか和え プリン
17	水	ごはん シューマイ みそ汁 野菜炒め	菜めし 牛乳 根菜汁 厚揚げのそぼろ煮	ごはん みそ汁 焼き魚 野菜のピリ辛炒め ごま和え
18	木	ごはん 卵焼き みそ汁 納豆和え	塩ラーメン 牛乳 梅こんぶ和え	中華丼 もずくスープ 即席漬け くだもの
19	金	くるみパン オニオンスープ ハムソテー 野菜ソテー	チキンカレー 牛乳 フルーツヨーグルト	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 五目煮 からし和え
20	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 つくね蒸し かぼちゃの甘煮 ゆかり和え
21	日	ちくわパン風 野菜スープ ヨーグルト	五目チャーハン ニラ玉スープ ナムル	たれカツ丼 みそ汁 煮物 白だし和え
22	月	ごはん さばみぞれ煮 みそ汁 大根とがんもの煮	鶏そぼろ丼 牛乳 みそ汁 おかか和え	ごはん みそ汁 豚キムチ 大豆とごぼうの甘辛揚げ 酢の物
23	火	ごはん ミートボール みそ汁 鉄火みそ	ベーコンピラフ きのことスープ オーロラサラダ	ごはん 中華風コーンスープ 麻婆春雨 もやしサラダ 杏仁豆腐
24	水	ごはん ウインナー卵巻き みそ汁 切り干し煮	ごはん 牛乳 ごま酢和え みそ汁 揚げ豆腐のおろしあん	のり弁ごはん (きんぴらごはん、ちくわの磯辺揚げ、焼き鮭) 根菜汁 たくあん和え
25	木	ごはん 肉詰めいなり煮 みそ汁 なめたけ和え	和風スパゲティー 牛乳 ツナサラダ	ネギ塩豚丼 むらくも汁 塩昆布和え くだもの
26	金	コッペパン ウインナーケチャップ炒め コーンスープ バター醤油ソテー	秋の香りごはん 牛乳 みそ汁 五目煮	ごはん みそ汁 チキンカツ スパゲティーサラダ 洋風きんぴら
27	土	ごはん 豆腐のおかか炒め みそ汁 にんじんシリシリ	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
28	日	黒糖きなこトースト きのこスープ 野菜炒り卵	コーンピラフ ハムサラダ 切り干し大根のスープ	エビフライカレー 卵スープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト
29	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 かき玉スープ 牛乳 春雨サラダ	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め あっさりサラダ 白滝煮
30	火	ごはん 納豆 みそ汁 金平ごぼう	バターロール 魚のチーマヨ焼き 牛乳 秋野菜のミネストローネ	ごはん みそ汁 肉豆腐 わさび和え さつまいもの甘煮

※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。