



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	水	ごはん ウィンナー卵巻き みそ汁 高野豆腐煮	ごはん 酸辣湯 牛乳 春巻き からし和え	きつね丼 すまし汁 梅おかか和え
2	木	ごはん さばのみぞれ煮 みそ汁 ぶきの炒め煮	しょうゆラーメン 牛乳 ピリ辛和え	ガーリックライス クリームシチュー 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ
3	金	豆パン オニオンスープ 野菜ソテー スペイン風オムレツ	カレーライス 牛乳 カルシウムたっぷりサラダ	ごはん みそ汁 ほっけフライ 磯和え ふろふき大根
4	土	ごはん シューマイ みそ汁 塩昆布和え	ペペロンチーノ 牛乳 ハムサラダ	みそバターコーン豚丼 けんちん汁 即席漬け
5	日	ピザドッグ カフェオレ コールスローサラダ	きのこのピラフ くだもの ぎょうざと野菜のスープ	ごはん みそ汁 厚揚げのお好み焼き のりつく和え かぼちゃの甘煮
6	月	ごはん 納豆 みそ汁 大根と肉団子煮	さつまいもごはん 牛乳 月見汁 うさぎハンバーグ 十五夜ゼリー	ごはん みそ汁 ポークチャップ 枝豆サラダ いものごまおかかバター
7	火	ごはん みそ汁 味のり 切り干し煮 卵焼き	コッペパン 切り干し大根のスープ 牛乳 ジャム 魚のパン粉焼き	菜めし 根菜汁 肉豆腐 なめたけ和え ゼリー
8	水	ごはん 肉詰めいなり煮 みそ汁 金平ごぼう	チャーハン 中華風コーンスープ 牛乳 かにかま和え	ごはん みそ汁 焼き魚 煮物 酢の物
9	木	ごはん シューマイ みそ汁 さつま揚げの甘辛煮	五目きしめん 牛乳 梅肉和え	ごはん みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 こんにゃくのおかか炒め 大根サラダ
10	金	コッペパン コーンスープ ポイルウィンナー 野菜ソテー	すき焼き丼 ランドルト環みそ汁 牛乳 目に A ごま和え	帰省協力日
13	月	開舎日		オムカレー わかめスープ あっさりサラダ
14	火	ごはん 納豆 みそ汁 ひじきの炒め煮	セルフチャイチキバーガー 牛乳 野菜と卵のスープ フライドポテト	キッチンカーフェス
15	水	ごはん さばのみそ煮 みそ汁 ちくわの鉄火煮	ツナピラフ 牛乳 春雨スープ 豆まめサラダ	ごはん お吸い物 おでん 手作りふりかけ ツナ和え
16	木	ごはん ミートボール みそ汁 炒り豆腐	ミートソーススパゲティー 牛乳 イタリアンサラダ	五目ごはん すまし汁 とり天 酢味噌和え
17	金	バターロール オニオンスープ ハムソテー 野菜のバター醤油炒め	ハヤシライス 牛乳 ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 魚のホイル焼き こんにゃくのごまみそ炒め お浸し
18	土	ごはん みそ汁 みそ風味卵 さつま揚げのオイスター炒め	あんかけうどん 牛乳 からし和え	スープカレー コーンサラダ くだもの
19	日	きなこ揚げパン風 ポトフ コーンサラダ	ハムピラフ きのこのスープ オーロラサラダ	ごはん 豆腐スープ チャブチェ 揚げ餃子 ナムル
20	月	ごはん ひじき入り卵焼き みそ汁 野菜の炒め煮	わかめごはん 牛乳 どさんこ汁 魚のオイル焼き くだもの	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め のり和え かぼちゃとさつまあげの煮物
21	火	ごはん いわしのみぞれ煮 みそ汁 大根とがんも煮	バターロール コロッケ 牛乳 クラムチャウダー	タコライス きのこのスープ おからサラダ
22	水	ごはん 納豆 みそ汁 金平ごぼう	ごはん 牛乳 かきたま汁 チジィホワンドゥ 中華和え	ごはん みそ汁 たくあん和え 焼き魚 じゃがいもの南蛮煮
23	木	ごはん 五目いなり煮 みそ汁 豆腐のおかか炒め	豆乳ちゃんぽん 牛乳 大根サラダ	こぎつねごはん みそ汁 大根とうずらの煮物 なめたけ和え
24	金	コッペパン コーンスープ 野菜炒め ウィンナー醤油炒め	親子丼 牛乳 みそ汁 おかか和え	ごはん すまし汁 魚のねぎみそ焼き こんにゃくの甘辛煮 梅肉和え
25	土	ごはん 中華卵 みそ汁 にんじんシリシリ	あんかけ焼きそば 牛乳 ごまネーズサラダ	ごはん みそ汁 手作りシューマイ 千草炒め ゆかり和え
26	日	ツナマヨトースト 野菜スープ ヨーグルト	五目チャーハン にら玉スープ 即席漬け	シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ
27	月	ごはん いわしの梅煮 みそ汁 さつま揚げの甘辛煮	キムタクごはん 牛乳 野菜と水餃子のスープ のり和え	ごはん さつま汁 鶏すき煮 おかかマヨネーズ和え くだもの
28	火	ごはん ウィンナー卵巻き みそ汁 切り干し煮	ぶどうパン 秋野菜のミネストローネ 牛乳 タンドリーチキンチキン	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 塩昆布和え じゃがいものみそバター煮
29	水	ごはん シューマイ みそ汁 大豆の磯煮	ごはん みそ汁 牛乳 焼き魚 五目豆	中華丼 ふわふわスープ 春雨サラダ フルーツポンチ
30	木	ごはん 納豆 みそ汁 鮭フレーク和え	クリームパンネ 牛乳 ツナサラダ パンプキンパイ	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。