学校・寄宿舎予定献立表 9月 September week 1

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
29(月)			
30(火)			
31(水)			
1(木)	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 豚肉となすの生姜炒め かぼちゃの甘煮あん 514kcal	牛乳 ごはん キャベツと麩のみそ汁 ほっけのもみじ焼き 小松菜のじゃこ和え 748kcal	麻婆豆腐丼 えのき茸と卵の中華スープ ビーフンサラダ ミニトマト 770kcal
2(金)	ごはん さつま芋のスープ ボイルウインナー サウザンアイランドサラダ みかん缶 643kcal	牛乳 坦々麺 枝豆 846kcal	若布ご飯 絹さやとしめじのみそ汁 鯖の照り焼き 肉みそポテト 875kcal
3(土)	ごはん 大根と人参のみそ汁 炒りたまご 豚肉と野菜のカキ油炒め 620kcal	豚すき丼 豆腐とホウレン草のみそ汁 和梨ゼリー 750kcal	ごはん 芋とあさりのクリームスープ チキントマトソース煮 枝豆とコーンのソテー 818kcal
4(日)	ごはん 南瓜のスープ ちくわチーズ焼き インゲンソテー 524kcal	五目あんかけうどん りんご 大学芋 785kcal	ごはん たまごと野菜のスープ ロールキャベツ 切り干し大根のツナサラダ 818kcal

＊材料等 購入の都合により献立が変更になることがあります。

この表紙のデザイン及びDTPデータの作成は、北海道高等聾学校専攻科情報デザイン科の学生が行いました。
Copyright 2021 TAKUTO Sakamoto

学校・寄宿舎予定献立表 9月 September week2

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
5(月)	ごはん 厚揚げと絹さやのみそ汁 鯖の照り焼き もやしとピーマンのソテー 590kcal	牛乳 チキンライス みず菜のスープ フルーツヨーグルト和え 762kcal	ごはん キャベツのスープ カレイピカタ ポテトスパゲッティサラダ 茹でブロッコリー 804kcal
6(火)	ごはん 低塩のり佃煮 若布のみそ汁 いかと大根の煮物 ツナの和え物 547kcal	牛乳 ごはん 白菜としめじのみそ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜炒め 811kcal	ごはん かぶミルクスープ ミートローフ 切り干し大根梅和え 820kcal
7(水)	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉のしぐれ煮 小松菜のごま和え 559kcal	牛乳 コッペパン 国産いちごジャム マカロニスープ 鶏肉のピザ風焼き ホウレン草とコーンのサラダ 808kcal	豆腐つくね丼 どさんこ汁 オニオンチップサラダ ミニトマト 820kcal
8(木)	ごはん えのきのみそ汁 照り焼きチキン パスタソテー 717kcal	牛乳 ごはん 大根と人参のみそ汁 かぼちゃコロッケ 青梗菜の炒めもの 807kcal	ごはん 野菜の中華スープ 焼き餃子 八宝菜 806kcal
9(金)	ごはん 青菜のスープ はんぺんチーズ焼き 野菜サラダ 538kcal	牛乳 豚塩うどん たたききゅうり 804kcal	枝豆炊き込みご飯 きのこ汁 肉じゃが ミルクキューブフルーツ 797kcal
10(土)	ごはん 南瓜と長葱のみそ汁 厚揚げと切り干しの煮物 ビーフンささみ和え 539kcal	牛乳 ホットケーキ　はちみつ カレーシチュー 水菜のサラダ 901kcal	ごはん(夜) 根菜のみそ汁 照り焼きチキン 薩摩芋の蜂蜜レモン煮 828kcal
11(日)	牛乳 セルフホットドッグ コーンクリームスープ バナナ 715kcal	ソース焼きそば 中華風スープ 中華くらげ 792kcal	ごはん レタスのスープ ポークチャップ 千切り三色野菜 りんごゼリー 845kcal

＊材料等 購入の都合により献立が変更になることがあります。

この表紙のデザイン及びDTPデータの作成は、北海道高等聾学校専攻科情報デザイン科の学生が行いました。
Copyright 2021 TAKUTO Sakamoto

学校・寄宿舎予定献立表 9月 September week 3

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
12(月)	ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 さばの塩焼き・大根おろし はくさいの塩こんぶ和え 575kcal	牛乳 ビビンバ 春雨中華スープ マスカットゼリー 888kcal	チキンピラフ 大根のクリーム煮 かぼちゃのサラダ ミニトマト 866kcal
13(火)	ごはん くずし豆腐のスープ ミート入りオムレツ じゃがバター 522kcal	牛乳 秋野菜のカレー カットゼリー 918kcal	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 870kcal
14(水)	ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 鱈のめんつゆバター炒め 枝豆とツナのサラダ 624kcal	牛乳 ごはん 絹さやのみそ汁 国産さばの道産子味噌煮 野菜のチーズ和え 727kcal	ごはん かぶのみそ汁 ジューシーチキンカツ おから豆サラダ 816kcal
15(木)	ごはん 味付け海苔 薩摩芋と小松菜のみそ汁 切り干し大根の胡麻酢和え 肉豆腐 537kcal	牛乳　角食パン コーンポタージュ スパイシーチキン ミニトマト ポテトサラダ 977kcal	そぼろ丼 豚汁 いかのマリネ ぶどう 812kcal
16(金)	ごはん 豆乳のスープ 豆腐焼売 オレンジ 554kcal	牛乳 スパゲッティミートソース サウザンアイランドサラダ 876kcal	豚キムチチャーハン にら玉中華スープ 白菜のナムル フライドポテト 783kcal
17(土)	ごはん もやしと油揚げのみそ汁 肉団子ケチャップ煮 コーンソテー 575kcal	炊きこみごはん かぶ和風汁 豆腐のハンバーグ キャベツのみそ炒め 784kcal	ごはん 韓国風ワカメスープ アジフライ 胡瓜とツナの中華和え パインケーキ 919kcal
18(日)	ごはん 白菜と油揚のみそ汁 さんまの味噌煮 じゃが芋きんぴら 546kcal	パセリごはん ミネストローネ チキングラタン コールスローサラダ 811kcal	ごま鮭炒飯 豆腐の中華スープ もやしの中華サラダ 杏仁フルーツ和え 812kcal

＊材料等 購入の都合により献立が変更になることがあります。

この表紙のデザイン及びDTPデータの作成は、北海道高等聾学校専攻科情報デザイン科の学生が行いました。
Copyright 2021 TAKUTO Sakamoto

学校・寄宿舎予定献立表 9月 September week 4

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
19(月)	ごはん 南瓜と玉ねぎのみそ汁 切り干しと卵の炒め物 野菜の梅おかか和え 瀬戸風味 653kcal	きつねうどん 小松菜のごま和え お米deスイートポテト 710kcal	ごはん 芋と若布のみそ汁 山賊揚げ 枝豆 ビーフンサラダ 899kcal
20(火)	ごはん さつま芋のみそ汁 手作りたまごやき ほうれん草の納豆和え 561kcal	牛乳 ごはん じゃが芋とウインナーのスープ ハンバーグ(おろしソース) きゅうりの甘酢和え 839kcal	エビピラフ 豚肉のストロガノフ グリーンサラダ 梨 877kcal
21(水)	ごはん ごぼうのみそ汁 鮭の照り焼き 大根おろし うの花炒り煮 566kcal	牛乳 五目ごはん なめこと豆腐のみそ汁 卵やき ツナの和え物 808kcal	ごはん 切り昆布のスープ 鶏肉のねぎソースかけ マカロニソテー 840kcal
22(木)	ごはん 南瓜のスープ チーズフォンデュコロッケ 温野菜オーロラソース ミニトマト 565kcal	牛乳 カレーピラフ 人参ポタージュ 野菜サラダ 910kcal	
23(金)			
24(土)			
25(日)			836kcal

＊材料等 購入の都合により献立が変更になることがあります。

この表紙のデザイン及びDTPデータの作成は、北海道高等聾学校専攻科情報デザイン科の学生が行いました。
Copyright 2021 TAKUTO Sakamoto

学校・寄宿舎予定献立表 9月 September week 5

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
26(月)	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉ともやしのカキ油炒め 茹でブロッコリー パイン缶 553kcal	牛乳 豚キムチチャーハン わかめと韮の中華スープ 切り干し中華サラダ ぶどうゼリー 839kcal	ごはん 豆腐のみそ汁 鯖の香味焼き 五目煮 りんご 761kcal
27(火)	ごはん 白菜としめじのみそ汁 ちくわじゃが 青梗菜の炒めもの 541kcal	牛乳 エスカロップ 千キャベツ ミニトマト 817kcal	ごはん ふわふわスープ 鶏とさつま芋のトマト煮 フルーツヨーグルト和え 836kcal
28(水)	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 豆腐のステーキ 南瓜のスープミルク煮 550kcal	牛乳　バターロール みかんジャム キャベツのスープ タンドリーチキン ひじきのサラダ 831kcal	ごはん わかめスープ 豚肉のジンギスカン風 こんにゃくサラダ 881kcal
29(木)	ごはん 大根とえのきのみそ汁 ボイルウインナー 野菜炒め 553kcal	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鮭の照り焼き 炒りどり 770kcal	ごはん とろろ昆布生姜スープ 手羽先甘辛焼き 和風サラダ おからドーナツ 939kcal
30(金)	牛乳 ピザトースト 野菜スープ コーンサラダ 770kcal	牛乳 醤油ラーメン キャベツの塩こんぶ和え 温州みかん 871kcal	海藻炊き込みご飯 田舎汁 鯖の照り焼き 大根おろし カリカリ油揚げサラダ 819kcal

＊材料等 購入の都合により献立が変更になることがあります。

この表紙のデザイン及びDTPデータの作成は、北海道高等聾学校専攻科情報デザイン科の学生が行いました。
Copyright 2021 TAKUTO Sakamoto