学校・寄宿舎予定献立表

6月 June
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 ふのりのみそ汁 じゃが芋とひじきの炒め煮 鯖の塩焼き 低塩のり佃煮 **671kcal**	和風スパゲッティ 玉ねぎと絹さやのスープ パインヨーグルト 牛乳 **806kcal**	ごはん どさんこ汁 鮭ごまみそ焼き 白菜のおかかあえ 大学かぼちゃ **859kcal**
2（金）	ピザトースト かぶミルクスープ アスパラとウインナーのソテー ミニトマト 牛乳 **671kcal**	焼き豚チャーハン 白菜のスープ 春雨中華サラダ 牛乳 **734kcal**	ごはん 韓国風ワカメと卵のスープ 豚肉ねぎみそ焼き ポテトスパゲッティサラダ **857kcal**
3（土）	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 豆腐の炒り煮 ツナ和え ヤクルト **655kcal**	ミートボール入りトマトパスタ オニオンスープ イタリアンサラダ **742kcal**	親子丼 大根と若布のみそ汁 磯辺和え プリン **724kcal**
4（日）	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 野菜炒め オレンジ **510kcal**	ソース焼きそば わかめスープ たたききゅうり レモンカスタードタルト **742kcal**	ごはん 芋と玉葱のみそ汁 鶏肉のカレー風味焼き 野菜ソテー 厚揚げのそぼろ煮 **903kcal**

＊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。

学校・寄宿舎予定献立表

6月 June week2

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
5（月）	ごはん 切り干し大根とわかめのみそ汁 じゃが芋とひじきの炒め煮 ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ 575kcal	ごはん さつま汁 鮭の西京焼き 小松菜のごま和え ももゼリー 牛乳 872kcal	ごはん 青梗菜のスープ ミートローフ 千切りキャベツ 竹輪とごぼうのみそ煮 727kcal
6（火）	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 キャベツと豚肉のみそ炒め ツナの和え物 597kcal	ハヤシライス コールスローサラダ 牛乳 890kcal	三色丼 大根と人参のみそ汁 野菜とひじきのお浸し カットゼリー 717kcal
7（水）	ごはん 大根のみそ汁 もやしと卵のカキ油炒め 味付き肉団子 ヤクルト 634kcal	角食パン チョコクリーム レタスのスープ ふっくらメンチカツ 野菜サラダ 牛乳 701kcal	ごはん オニオンスープ たらのトマト煮 マカロニソテー 白玉団子の黒蜜和え 839kcal
8（木）	ごはん 玉ねぎと卵のみそ汁 ちくわチーズ焼き ウインナーと野菜のソテー 味海苔 596kcal	あんかけ焼きそば フルーツ杏仁 牛乳 805kcal	ごはん 里芋のみそ汁 ハンバーグ ビーフンサラダ ヨーグルト 756kcal
9（金）	ごはん 豆腐と若布のみそ汁 いかと大根の煮物 豚肉と野菜のカキ油炒め 570kcal	ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 チキン変わり焼き 切り干し大根の煮物 牛乳 820kcal	ごはん じゃが芋汁 アジフライ 竹の子の炒り煮 みたらし芋もち 767kcal
10（土）	チーズトースト キャベツのスープ 野菜とウインナーソテー ミニトマト 牛乳 574kcal	かきあげうどん ほうれん草のツナ和え 人参蒸しパン ジョアマスカット 812kcal	高野豆腐の炊き込みご飯 薩摩芋と絹さやのみそ汁 鯖の香味焼き 野菜のポン酢和え オレンジ 704kcal
11（日）	ごはん ごぼうのみそ汁 白身魚のムニエル もやしサラダ 568kcal	お好み焼き＆ミニ塩焼きそば チンゲン菜のスープ パインヨーグルト 643kcal	ロコモコ丼 イタリアンスープ ミルクキューブフルーツ 734kcal

＊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。

北海道高等聾学校 専攻科 情報デザイン科
マスコットキャラクター「デジくん」
Copyright 2000
Kozue MORIAI/Hokkaido high school for the Deaf

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。

学校・寄宿舎予定献立表

6 June 月 week3

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
12(月)	ごはん 白菜のみそ汁 さばの塩焼き ほうれん草の納豆和え 555kcal	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ ミニトマト 牛乳 762kcal	ごはん 水菜のみそ汁 鶏肉のみそマヨ焼き 小松菜のサラダ 蒸しパン 846kcal
13(火)	ごはん 大根のみそ汁 厚揚げと野菜の煮物 肉しゅうまい 味付け海苔 532kcal	バターロール イチゴジャム ゆめちからペンネスープ タンドリーチキン ほうれん草サラダ 牛乳 793kcal	ごはん いなか汁 タラのみそマヨネーズ焼き 筑前煮 二色浸し 695kcal
14(水)	ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草のなめたけ和え 566kcal	わかめごはん いも団子汁 さばの香味焼き 胡瓜ともやしの梅和え 牛乳 839kcal	ごはん 青梗菜のスープ 回鍋肉 えびチリソース炒め やわらか杏仁豆腐 789kcal
15(木)	食パン コーンクリームスープ ボイルウインナー コーンサラダ イチゴジャム 牛乳 928kcal	札幌みそラーメン パインヨーグルト 牛乳 990kcal	ドライカレー カリフラワーサラダ りんご 726kcal
16(金)	ごはん 薩摩芋とえのき茸のみそ汁 味付き肉団子 炒り玉子 ヤクルト 609kcal	豚きんぴら丼 じゃが芋汁 白菜のナムル 飲用牛乳 747kcal	
17(土)			
18(日)			かき揚げ丼 芋と玉葱のみそ汁 キャベツの塩こんぶ和え ゼリー 636kcal

＊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。

北海道高等聾学校 専攻科 情報デザイン科
マスコットキャラクター「デジくん」
Copyright 2000
Kozue MORIAI/Hokkaido high school for the Deaf

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。

学校・寄宿舎予定献立表

6月 June

week4

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
19(月)	ごはん じゃが芋汁 ふきと豚肉の炒め煮 豆腐ハンバーグ **581kcal**	ごはん 豚汁 鮭の照り焼き オレンジ 牛乳 **812kcal**	豚かやくごはん 豆乳みそ汁 ふわっとつくね 大根とがんもの煮物 **806kcal**
20(火)	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 豆腐の炒り煮 ツナ和え **528kcal**	セルフハンバーガー クラムチャウダー りんごゼリー 牛乳 **845kcal**	ごはん 大根の中華スープ 酢豚 きくらげの中華サラダ いちご **957kcal**
21(水)	ロールパン 野菜スープ スクランブルエッグ ウインナーと野菜のソ テー ブルーベリージャム **牛乳** **755kcal**	ごはん わかめとねぎの中華スープ 麻婆豆腐 ライチゼリー 牛乳 **828kcal**	ごはん 豚汁 ほっけのもみじ焼き 野菜の梅おかか和え みたらし団子 **972kcal**
22(木)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 鯖の照り焼き 白菜の塩こんぶ和え **631kcal**	きつねうどん ツナ和え チーズタルト 牛乳 **772kcal**	豆腐鶏つくね丼 ふのりのみそ汁 切干大根の炒め煮 オレンジ **760kcal**
23(金)	ごはん キャベツのスープ 肉団子ケチャップ煮 バナナ ふりかけ **567kcal**	ポークカレー フルーツゼリー 牛乳 **920kcal**	ごはん 豆腐とホウレン草のみそ汁天 ぷら盛りあわせ いかと大根の煮物 五色和え梅風味 **919kcal**
24(土)	ごはん 大根のスープ にらともやしの卵炒め 白花豆のコロッケ 元気ヨーグルト **682kcal**	醤油ラーメン 焼き餃子 ミルクキューブフルーツ **950kcal**	ごはん 芋ととろろ昆布のみそ汁 チキン竜田揚げ ひじきと厚揚げの煮物 胡瓜ともやしの梅和え **767kcal**
25(日)	若布ご飯 なめこのみそ汁 ハムステーキ 大豆とひじきの炒め煮 **566kcal**	ナポリタン キャベツのスープ チキンナゲット さつま芋入り蒸しパン **855kcal**	ごはん 芋と若布のみそ汁 豚肉にんにくマヨ焼き ほうれん草のごま和え ふきの炒め煮 **820kcal**

＊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。

北海道高等聾学校 専攻科 情報デザイン科
マスコットキャラクター「デジくん」
Copyright 2000
Kozue MORIAI/Hokkaido high school for the Deaf

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。

学校・寄宿舎予定献立表

6 June 月 week5

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
26(月)	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 豆腐の炒り煮 ツナ和え 528kcal	豚肉のプルコギ丼 韓国風ワカメスープ りんご 牛乳 808kcal	ごはん 根菜みそ汁 鯖の照り焼き 五目炒り煮 ほうれん草の海苔和え 782kcal
27(火)	ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 ほっけのごま焼き チンゲン菜と厚揚げの中華風炒め 547kcal	ソフトフランスパン コーンクリームスープ 鶏肉のガーリックトマトソース グリーンサラダ マーマレードジャム 牛乳 701kcal	カツカレーライス コールスローサラダ 白桃 835kcal
28(水)	ごはん 油揚げのみそ汁 ジャンボ肉焼売 豆腐の野菜あんかけ 653kcal	高野豆腐の炊き込みご飯 絹さやと若布のみそ汁 鱈ザンギ 三色ごま和え 牛乳 758kcal	ごはん 根菜みそ汁 鯖の照り焼き 五目炒り煮 野菜のチーズ和え 800kcal
29(木)	ごはん もやしと油揚げのみそ汁 豚肉のしぐれ煮 切り干しのお浸し 553kcal	ソース焼きそば たまごスープ みかんヨーグルト 牛乳 762kcal	ごはん じゃが芋汁 揚げ出し豆腐 肉じゃが バナナ 807kcal
30(金)	ごはん 豆腐としめじのみそ汁 野菜ソテー 味付き肉団子 低塩のり佃煮 509kcal	ごはん 春雨中華スープ 鶏肉のから揚げ 切り干し中華サラダ 牛乳 878kcal	ごはん キャベツのスープ チキンのトマトソース煮 ラーメンサラダ 935kcal
1 (土)			
2 (日)			

＊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。

北海道高等聾学校 専攻科 情報デザイン科
マスコットキャラクター「デジくん」
Copyright 2000
Kozue MORIAI/Hokkaido high school for the Deaf

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。