学校・寄宿舎予定献立表

7 July 月

week 1

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
1（土）	ごはん 芋ととろろ昆布のみそ汁 さんまのおかか煮 アスパラベーコン ひじきと切り干しの炒め煮 **569kcal**	ナポリタン キャベツのスープ 洋梨 **723kcal**	豚すき丼 芋ととろろ昆布のみそ汁 胡瓜と枝豆の甘酢和え みたらし芋もち **809kcal**
2（日）	ごはん 絹さやと若布のみそ汁 鮭の照り焼き じゃがいもの炒り煮 味付け海苔 **554kcal**	ツナ入り中華冷麺 フルーツ白玉 ジョアプレーン **881kcal**	ごはん コーンクリームスープ チキントマトソース煮 アスパラのソテー **852kcal**

＊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

7 July 月

week 2

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
3（月）	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 なすとズッキーニの肉みそ炒め 豆腐のハンバーグ 620kcal	五目鶏飯 簡単呉汁 鱈フライ ほうれん草のごま和え 871kcal	ごはん 青梗菜とザーサイの中華スープ 麻婆豆腐 揚げ春巻きパイン 962kcal
4（火）	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 559kcal	コッペパン みかんジャム たまごスープ かぼちゃコロッケ ツナとマカロニのサラダ 749kcal	ごはん ごま風味豚汁 煮魚(ほっけ) 水菜のさっぱり和え りんご 740kcal
5（水）	ツナマヨごはん 南瓜と絹さやのみそ汁 にらと卵の中華炒め 茹でブロッコリー 712kcal	ごはん 鶏ごぼう汁 国産さばのみそ煮70g 大豆とひじきの炒め煮 牛乳 930kcal	カツ丼 芋と若布のみそ汁 白菜のさっぱり和え 994kcal
6（木）	ミルクシュガートースト きのこのスープ アスパラとウインナーソテー 果物 牛乳 504kcal	コーン塩ラーメン 洋梨 牛乳 881kcal	チキンピラフ 野菜スープ カリカリ油揚げサラダ 元気ヨーグルト 724kcal
7（金）	ごはん 白菜と油揚のみそ汁 味付き肉団子36g じゃが芋きんぴら ヤクルト400 609kcal	わかめごはん 七夕スープ うほし型ハンバーグ もやしとピーマンのソテー 七デザート　牛乳 842kcal	ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 アジフライ 小松菜のごま和え 照り大根 694kcal
8（土）	ピザトースト コーンクリームスープ 果物 牛乳 852kcal	カレー南蛮うどん 小松菜のごま和え チーズちくわ天 842kcal	ごはん にらと卵のみそ汁 豚肉ねぎみそ焼き ごぼうサラダ 白桃 826kcal
9（日）	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 豚肉のしぐれ煮 小松菜のごま和え ふりかけ 587kcal	ソース焼きそば 青梗菜と卵のスープ 野菜サラダ 牛乳 783kcal	ごはん 韓国風ワカメスープ 焼き餃子 回鍋肉 フルーツ杏仁 824kcal

＊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 2009
Kosuke MORIMA/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

7 July 月

week 3

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
10(月)	ごはん 豆腐としめじのみそ汁 ボイルウインナー ひじきと切り干しの炒め煮 584kcal	ごはん 厚揚げと絹さやのみそ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き ほうれん草のなめたけ和え 牛乳 819kcal	ハヤシライス グリーンサラダ すいか 903kcal
11(火)	ごはん 根菜のみそ汁 豚肉とキャベツのカキ油炒め 三色和え ジョアプレーン 573kcal	セルフホットドッグ 肉団子スープ 果物 牛乳 700kcal	ごはん 南瓜の具だくさん味噌汁 さばの塩焼き・大根おろし 厚揚げと切り干しの煮物 りんご 719kcal
12(水)	ごはん ごぼうのみそ汁 白身魚のムニエル アスパラとウインナーのソテー ヤクルト 651kcal	キーマカレー パイン 牛乳 899kcal	ごはん ほうれん草とえのきのみそ汁 鶏肉のみそ焼き オニオンチップサラダ 721kcal
13(木)	ミルクシュガートースト レタスのスープ ハムステーキ コーンサラダ 569kcal	冷やし肉みそうどん バナナヨーグルト 牛乳 748kcal	ごはん 大根と人参のみそ汁 ポークチャップ コールスローサラダ 805kcal
14(金)	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 お豆腐しゅうまい 野菜ソテー 626kcal	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 豚カルビと夏野菜の オイスター炒め りんご 924kcal	
15(土)			
16(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。

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

7 July 月 week4

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
17(月)			
18(火)	ごはん 豆腐とホウレン草のみそ汁 鱈のパン粉焼き 豚バラと大根の甘辛煮 野菜の梅おかか和え 751kcal		
19(水)	ごはん いんげんと若布のみそ汁 いかと大根の煮物 ツナの和え物 低塩のり佃煮 547kcal	ごはん ワンタンスープ チンジャオロース 杏仁フルーツ和え 牛乳 923kcal	三色丼 ふのりのみそ汁 筑前煮 白玉団子の黒蜜和え 912kcal
20(木)	ごはん くずし豆腐のスープ いわしのみぞれ煮 炒り玉子 味付け海苔 569kcal	ソースカツ丼 絹さやと若布のみそ汁 ももゼリー 牛乳 755kcal	ごはん 芋ととろろ昆布のみそ汁 鮭ちゃんちゃん焼き風 豚しゃぶサラダ 742kcal
21(金)	ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 さばの塩焼き はくさいの塩こんぶ和え ふりかけ 586kcal	五目炒飯 レタスのスープ 春雨中華サラダ 牛乳 813kcal	ごはん 南瓜と絹さやのみそ汁 肉豆腐 胡瓜と枝豆の甘酢和え ストロベリータルト 709kcal
22(土)	ごはん 玉ねぎと卵のみそ汁 豚肉ともやしの炒めもの 照り大根 524kcal	救給カレー フライドポテト チキンナゲット ミニクレープ 牛乳 545kcal	鶏の照り焼き丼 かぶと油揚げのみそ汁 小松菜の磯和え 710kcal
23(日)	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 厚揚げとなすのピリ辛味噌炒め 肉しゅうまい ふりかけ 692kcal	中華丼 わかめスープ レモンゼリー 牛乳 775kcal	ごはん キャベツのスープ ハンバーグ(おろしソース) 和風さっぱりサラダ すいか 813kcal

＊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

7 July 月 week5

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
24(月)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鮭の照り焼き 小松菜の磯和え ジョアプレーン 521kcal	韓国風冷やし中華 チキンナゲット タルト 牛乳 878kcal	ごはん きのこのスープ 豚肉のジンギスカン風 胡瓜と枝豆の甘酢和え 853kcal
25(火)	ごはん なめこのみそ汁 肉じゃがコロッケ 蓮根金平 564kcal	コッペパン イタリアンスープ ポークハムカツ 野菜のソテー マーマレードジャム 牛乳 725kcal	ごはん 大根の中華スープ 鶏肉の唐揚げねぎソースかけ 春雨中華サラダ 744kcal
26(水)	バターロール キャベツのスープ ボイルウインナー 芋とベーコンガーリック炒め いちごジャム 牛乳 701kcal		
27(木)			
28(金)			
29(土)			
30(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。

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。