

学校・寄宿舎予定献立表

8 August
月
week 4

朝食 7:30~

昼食 school 12:40~ day off 12:00~

夕食 18:00~

20 (日)			チキンピラフ コーンポタージュスープ キャベツとの卵サラダ オレンジ 816kcal
21 (月)	ごはん わかめとネギのみそ汁 豚肉のしぐれ煮 小松菜のごま和え 530kcal	昼夏野菜のチキンカレー すいか 牛乳 853kcal	ごはん じゃが芋汁 鯖の照り焼き 厚揚げのそぼろ煮 水菜のさっぱり和え 775kcal
22 (火)	ごはん ごぼうのみそ汁 いかと大根の煮物 三色ごま和え ふりかけ 475kcal	バターロール じゃが芋とウインナーのスープ 牛肉コロッケ マカロニツナサラダ とうもろこし 牛乳 886kcal	ごはん(夜) ふのりのみそ汁 焼き肉風豚カルビ炒め カリフラワーサラダ みたらし芋もち 958kcal
23 (水)	ツナマヨご飯 すまし汁 味付き肉団子 アスパラのソテー 600kcal	ごはん ごま風味豚汁 鰯のみそ焼き 胡瓜ともやしの梅和え ふりかけ 牛乳 830kcal	豆腐鶏つくね丼 かぼちゃ団子汁 ほうれん草の海苔和え 枝豆のナムル 821kcal
24 (木)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 鮭の塩焼き 白菜のナムル 味付け海苔 456kcal	肉うどん 竹輪の磯部揚げ シャキシャキパイン 牛乳 762kcal	キーマカレー グリーンサラダ りんご 848kcal
25 (金)	ごはん 南瓜と小松菜のみそ汁 大根と豚肉のオイスター炒め たたききゅうり のりたま 557kcal	挽き肉ビビンバ丼 たまごスープ ブルーベリータルト 牛乳 821kcal	ごはん(夜) きのこのみそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のなめたけ和え 694kcal
26 (土)	ごはん もやしと油揚げのみそ汁 肉団子ケチャップ煮 スクランブルエッグ 539kcal	冷やし中華 イカリングフライ 牛乳 895kcal	えびあんかけチャーハン 玉ねぎと絹さやのスープ 揚げ春巻き 春雨中華サラダ 887kcal



* 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。

学校・寄宿舎予定献立表

8 August
月
week 5

朝食 7:30~

昼食 school 12:40~ day off 12:00~

夕食 18:00~

27(日)	ごはん 白菜のみそ汁 いわしのみぞれ煮 青梗菜の炒め物 ヤクルト 575kcal	ソース焼きそば ズッキーニのスープ 焼き芋のケーキ 牛乳 733kcal	ごはん レタスのスープ チキントマトソース煮 イタリアンサラダ 743kcal
28(月)	ごはん 大根と若布のみそ汁 炒りどり 豆腐のハンバーグ 低塩のり佃煮 547kcal	ごはん 春雨中華スープ 回鍋肉 やわらか杏仁豆腐 牛乳 790kcal	ごはん キャベツのスープ 鶏肉のガーリックトマトソース ほうれん草のソテー 718kcal
29(火)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め たまご焼き 674kcal	ごはん にらのみそ汁 焼き肉風豚カルビ炒め 梨 牛乳 798kcal	ごはん ふのりのみそ汁 鱈フライのタルタルソース 肉じゃが 958kcal
30(水)	チーズトースト コンソメスープ ハムステーキ コーンサラダ 牛乳 678kcal	かき揚げ丼 すまし汁 水菜のサラダ 牛乳 741kcal	ごはん 大根と若布のみそ汁 鮭の照り焼き 親子煮 胡瓜ともやしの梅和え 811kcal
31(木)	ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 芋とソーセージのガーリック炒め もやしのナムル 504kcal	野菜ラーメン(みそ) 茹で卵 洋梨 牛乳 978kcal	ソースカツ丼 秋野菜のみそ汁 胡瓜ともやしの梅和え バナナ 769kcal
1(金)			
2(土)			



北海道高等専門学校 専攻科 情報デザイン科
メディア・コンピュータコース (デザイン系)
Copyright © 2020
Hokkaido High School for the Deaf

* 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。