学校・寄宿舎予定献立表

10 October 月 week 1

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
25（月）			
26（火）			
27（水）			
28（木）			
29（金）			
30（土）			
1（日）	ごはん 厚揚げと絹さやのみそ汁 大豆とひじきの炒め煮 ハムソテー ヤクルト 551kcal	和風スパゲッティ 野菜スープ パインケーキ 牛乳 895kcal	ごはん キャベツのスープ チンジャオロースー 白菜のナムル オレンジ 723kcal

＊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

10 October 月 week2

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
2（月）	ごはん 南瓜といんげんのみそ汁 じゃが芋みそバター煮 ひじきと根菜の金平 550kcal	豚すき丼 高野豆腐のみそ汁 キャベツの塩こんぶ和え 牛乳 808kcal	ごはん 芋と若布のみそ汁 鱈フライのタルタルソース 千切り三色野菜 大根のけんちん煮 863kcal
3（火）	ごはん 薩摩芋とえのき茸のみそ汁 ビッグ肉団子 野菜ソテー 505kcal	ごはん 白菜としめじのみそ汁 アジフライ 絹さやのソテー 750kcal	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 タンドリーチキン きのこのバター炒め ごぼうサラダ 810kcal
4（水）	ごはん とろろ昆布のみそ汁 豚肉と野菜の炒めもの ほうれん草のツナ和え ヨーグルト 512kcal	ソフトフランスパン ゆめちからペンネスープ ポークハムカツ ツナのサラダ みかんジャム 牛乳 765kcal	そぼろ丼 豚汁 マリネ風サラダ 果物（オレンジ） 745kcal
5（木）	ごはん 大根のスープ メンチカツ ホウレン草とコーンのサラダ 540kcal	五目あんかけうどん ツナのサラダ ぶどうゼリー 牛乳 769kcal	カレーライス カリフラワーサラダ パイン 874kcal
6（金）	ごはん 里芋のみそ汁 和風スクランブルエッグ ひじきの炒め煮 510kcal	豚肉のプルコギ丼 韓国風ワカメスープ もやしのナムル 牛乳 813kcal	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン フライドポテト コールスローサラダ 859kcal
7（土）	若布ご飯 高野豆腐のみそ汁 ウインナーと野菜のソテー じゃが芋とひじきの炒め煮 636kcal	あんかけ焼きそば きのこのスープ バナナヨーグルト 753kcal	オムライス コンソメスープ チキンナゲット カリフラワーサラダ お米deガトーショコラ 795kcal
8（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

10 October 月 week3

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
9（月）			麻婆豆腐丼 青梗菜のスープ きくらげのサラダ 果物（オレンジ） 796kcal
10（火）	ごはん キャベツと麩のみそ汁 ひじきと根菜の金平 味付肉団子 ヤクルト 567kcal	コッペパン 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 ブルーベリージャム 牛乳 815kcal	ごはん どさんこ汁 牛肉コロッケ ミニトマト 和風さっぱりサラダ 729kcal
11（水）	ごはん じゃが芋のみそ汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め 切り干し大根のツナサラダ 568kcal	ポークカレー コールスローサラダ 牛乳 944kcal	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 鱈ちゃんちゃん焼き風 麻婆もやし みたらし団子 852kcal
12（木）	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 もやしと卵のカキ油炒め 肉しゅうまい 587kcal	クリームパスタ 人参とハムのサラダ 牛乳 837kcal	豚丼 南瓜と長葱のみそ汁 三色ごま和え 867kcal
13（金）	ごはん ふのりのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 さばのみそ煮 567kcal	ごはん 厚揚げと絹さやのみそ汁 タラのみそマヨネーズ焼き ほうれん草のなめたけ和え 牛乳 769kcal	ごはん 具だくさん汁 チキン南蛮 温野菜サラダ パインゼリー 811kcal
14（土）	ごはん 小松菜のみそ汁 キャベツと豚肉のみそ炒め ツナの和え物 572kcal	焼うどん わかめスープ チキンナゲット ミニトマト 牛乳 800kcal	ごはん 豆腐の中華スープ 酢豚 きくらげの中華サラダ 864kcal
15（日）	ごはん 大根のスープ 白身魚のムニエル 野菜炒め 元気ヨーグルト 689kcal	五目炒飯 みず菜のスープ 焼き餃子 ぶどうゼリー 751kcal	豚すき丼 油揚げのみそ汁 キャベツの塩こんぶ和え ブルーベリータルト 741kcal

＊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

10 October 月 week4

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
16(月)	ごはん じゃが芋汁 野菜とベーコンのソテー ツナ和え ヤクルト 585kcal	ごはん 大根の中華スープ 麻婆豆腐 フルーツ杏仁 牛乳 874kcal	ごはん 豆腐汁(澄まし) さばのみそ煮 切り干し梅風味和え 果物(バナナ)半分 724kcal
17(火)	ごはん 薩摩芋と小松菜のみそ汁 肉豆腐 切り干し大根の胡麻酢和え 味付け海苔 551kcal	黒糖パン 野菜スープ ハンバーグデミソース パスタツナサラダ 牛乳 778kcal	ごはん なすと油揚げのみそ汁 豚肉のジンギスカン風 春雨の中華和え 831kcal
18(水)	ごはん ほうれん草のスープ スクランブルエッグ 水菜のサラダ 528kcal	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉と野菜のオイスター炒め 果物(梨) 牛乳 853kcal	鶏唐揚げ照り焼き丼 大根のみそ汁 ほうれん草の海苔和え 果物(オレンジ) 801kcal
19(木)	ごはん ほうれん草とえのきのみそ汁 厚揚げのカレー風味煮 白菜ささみ和え 543kcal	ソース焼きそば たまごスープ 果物(バナナ) 牛乳 741kcal	ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 きくらげの中華サラダ 802kcal
20(金)	ごはん キャベツと麩のみそ汁 きのこのバター炒め 肉焼売 553kcal	焼き豚チャーハン 白菜のスープ 春雨中華サラダ 牛乳 802kcal	ごはん 豆腐のみそ汁 鯖の香味焼き 五目煮 果物(りんご) 713kcal
21(土	ホットピザドック かぶミルクスープ 枝豆とコーンのソテー みかん缶 牛乳 661kcal	手作り焼きおにぎり 豚汁 チキンオーブン焼き たたききゅうり 800kcal	ごはん 里いものみそ汁 ミートローフ ほうれん草の海苔和え カスタードプリン 857kcal
22(日	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 豆腐の炒り煮 ツナ和え 海苔佃煮 568kcal	ごま坦々うどん おさつスティック ミニトマト ヤクルト 700kcal	ごはん 豆腐と若布のみそ汁 肉じゃが ラーメンサラダ パイン 773kcal

＊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

10 October 月 week5

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
23(月)	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 味海苔 502kcal	ごはん 中華風スープ 鶏肉のから揚げ 切り干し中華サラダ 牛乳 805kcal	ターメリックライス スープカレー フルーツヨーグルト和え 825kcal
24(火)	ごはん 厚揚げと絹さやのみそ汁 さばの塩焼き 大根おろし ほうれん草のごま和え 624kcal	ツイストパン クリームシチュー カレーコロッケ イタリアン風サラダ 牛乳 879kcal	ごはん 薩摩芋とえのき茸のみそ汁 牛蒡入りつくね揚げ 水菜のサラダ かぼちゃの煮物 750kcal
25(水)	ごはん いんげんと若布のみそ汁 厚揚げの中華煮 キャベツとツナの和え物 515kcal	ごはん さつま汁 鯖の照り焼き 野菜とひじきのお浸し 牛乳 852kcal	親子丼 大根と油揚のみそ汁 マカロニサラダ オレンジゼリー 818kcal
26(木)	ごはん もやしと麩のみそ汁 ウインナーと野菜のソテー 南瓜のミルク煮 538kcal	野菜ちゃんぽん みかんヨーグルト 牛乳 917kcal	ごはん 芋と玉葱のみそ汁 鮭のフライ 野菜の梅おかか和え 果物(バナナ)半分 880kcal
27(金)	ごはん 大根と油揚のみそ汁 あんかけ炒り卵 三色胡麻酢和え 574kcal	チキンカレー コーンサラダ 牛乳 906kcal	ごはん 大根と絹さやのみそ汁 揚げ出し豆腐 豚しゃぶサラダ 竹輪とごぼうのみそ煮 865kcal
28(土)	ごはん もやしと油揚げのみそ汁 肉団子ケチャップ煮 ビタミンソテー 529kcal	豚塩うどん 水菜のサラダ ジョアプレーン 930kcal	ビビンバ わかめスープ キャベツのごま和え 果物(りんご) 750kcal
29(日)	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 豚肉となすの生姜炒め 枝豆とツナのマヨサラダ 585kcal	ソース焼きそば 野菜スープ フルーツポンチ 牛乳 811kcal	ごはん ふのりのみそ汁 豚肉のジンギスカン風 かぼちゃのそぼろ煮 908kcal

＊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

10 October 月 week6

	朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
30(月)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 芋とソーセージのガーリック炒め ほうれん草の海苔和え ふりかけ 522kcal	ソースカツ丼 豆腐と若布のみそ汁 胡瓜ともやしの梅和え 牛乳 778kcal	ごはん 中華風スープ 麻婆豆腐 焼き餃子 人参サラダ 926kcal
31(火)	ごはん ふのりのみそ汁 キャベツと豚肉のみそ炒め 大根おろし 卵やき 589kcal	バターロールパン じゃが芋とウインナーのスープ かぼちゃ挽き肉フライ フレンチサラダ パンプキンババロア 牛乳 822kcal	ごはん どさんこ汁 鮭ちゃんちゃん焼き風 ビーフンソテー きゅうりのごま和え 763kcal
1(水)			
2(木)			
3(金)			
4(土)			
5(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。