

学校・寄宿舍予定献立表

1 January
月
week I

朝食 7:30~

昼食 school 12:40~ day off 12:00~

夕食 18:00~

15(月)			
16(火)			ハヤシライス キャベツとブロッコリーのサラダ 豆乳プリンタルト 904kcal
17(水)	ごはん 薩摩芋と絹さやのみそ汁 厚揚げのカレー風味煮 人参のサラダ 535kcal	ごはん 鶏ごぼう汁 メンチカツ 切干大根の炒め煮 牛乳 867kcal	ごはん 大根と長ねぎのみそ汁 豚肉のジンギスカン風 小松菜の磯和え みかんヨーグルト 872kcal
18(木)	ごはん 白菜としめじのみそ汁 芋とソーセージのガーリック炒め ごぼうサラダ 556kcal	コーンクリームパスタ 人参とハムのサラダ 牛乳 837kcal	親子丼 キャベツと麩のみそ汁 さつまいもの炒り煮 果物(オレンジ) 772kcal
19(金)	ごはん じゃが芋のみそ汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め 切干大根の納豆和え 593kcal	ドライカレー フルーツ白玉 牛乳 884kcal	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 鱈ザンギ キャベツのごま和え 大根とがんもの煮物 751kcal
20(土)	タマゴトースト 野菜スープ コーンサラダ 牛乳 563kcal	あんかけ醤油ラーメン 揚げ春巻き みかん 963kcal	枝豆炊き込みご飯 田舎汁 鯖の照り焼き 大根おろし カリカリ油揚げサラダ 824kcal
21(日)	ごはん きのこのみそ汁 巣ごもりたまご ウインナーのケチャップソテー ヤクルト400 579kcal	たぬき肉うどん 竹輪の磯部揚げ 果物(バナナ) ジョアマスカット 841kcal	ごはん 絹さやのみそ汁 すき焼き風煮 ふろふき大根 みかんゼリー 755kcal



* 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・寄宿舍予定献立表

1 January
月
week 2

朝食 7:30~

昼食 school 12:40~ day off 12:00~

夕食 18:00~

22(月)	ごはん ほうれん草とえのきのみそ汁 炒りどり 卵やき ふりかけ 526kcal	ごはん ワカメスープ 回鍋肉 果物(オレンジ) 牛乳 754kcal	ごはん さつま芋のみそ汁 ポークピカタ イタリアンサラダ 822kcal
23(火)	ごはん 玉ねぎと若布のみそ汁 鯖の照り焼き 大根おろし 大豆とひじきの炒め煮 味付け海苔 617kcal	ツイストパン チョコクリーム マカロニシチュー 牛肉コロッケ コールスローサラダ 牛乳 933kcal	ごはん 豚汁 メンチカツ 千切りキャベツ ほうれん草のごま和え 763kcal
24(水)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 豚肉と牛蒡のオイスターソテー 白菜のお浸し のりたま 505kcal	豚すき丼 もずくと油揚げのみそ汁 胡瓜ともやしの梅和え 牛乳 805kcal	チキンと南瓜のカレー カリフラワーサラダ パイン 819kcal
25(木)	ごはん 南瓜と玉ねぎのみそ汁 切り干しと卵の炒め物 味付肉団子 591kcal	五目あんかけうどん 芋とソーセージのガーリック炒め スイートポテト 牛乳 800kcal	カツ丼 豆腐のみそ汁 かぶときゅうりのピリ辛和え いちごムース 936kcal
26(金)	ごはん なすと油あげのみそ汁 スクランブルエッグ ボイルウインナー 味付けのり 606kcal		
27(土)			
28(日)			ごはん なすと油揚げのみそ汁 鮭ちゃんちゃん焼き風 大根のそぼろあん 果物(オレンジ) 708kcal



北海道高等専門学校 専攻科 情報デザイン科
メディア・デザインコース (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。

学校・寄宿舎予定献立表

1 January
月
week 3

朝食 7:30~

昼食 school 12:40~ day off 12:00~

夕食 18:00~

29(月)	ごはん 豆腐と若布のみそ汁 さばのみそ煮 筑前煮 550kcal	わかめごはん キャベツと油揚げのみそ汁 チキン変わり焼き 青梗菜と厚揚げの中華風炒め 牛乳 817kcal	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップソースがけ 水菜のさっぱり和え レモンカスタードタルト 880kcal
30(火)	ごはん 大根のみそ汁 豚肉となすの生姜炒め 三色和え ヤクルト400 553kcal	横割りバンズパン かぼちゃポタージュ ハンバーグデミソース 野菜サラダ 牛乳 821kcal	鶏牛蒡ごはん かぶと油揚げのみそ汁 鱈ザンギ 白菜のごま和え かぼちゃの甘煮あん 810kcal
31(水)	ごはん ふのりのみそ汁 和風スクランブルエッグ じゃが芋みそバター煮 569kcal	プルコギ丼 ワカメスープ もやしのナムル 牛乳 813kcal	ごはん きのこのみそ汁 ふわっとつくね みそおでん風煮物 ぶどうゼリー 836kcal
1(木)			
3(金)			
4(土)			
5(日)			



北海道高等専門学校 専攻科 情報デザイン科
メディア・コミュニケーションデザイン科
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。

学校・寄宿舎予定献立表

1 January
月
week 4

朝食 7:30~

昼食 school 12:40~ day off 12:00~

夕食 18:00~

18 (月)	ごはん もずくと油揚げのみそ汁 国産さばのみそ煮 切り干し大根のソテー 510kcal	ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが もやしの胡麻酢あえ 牛乳 891kcal	ごはん きのこのみそ汁 チキンカツ 千切りキャベツ ぶり大根 803kcal
19 (火)	ごはん 白菜と厚揚げのみそ汁 鶏肉ともやしのカキ油炒め キャベツの塩こんぶ和え 512kcal	セルフホットドッグ ミートボールスープ イタリアンサラダ 牛乳 800kcal	ごはん わかめの中華スープ チンジャオロース 713kcal
20 (水)	ごはん ごぼうのみそ汁 親子煮 胡瓜ともやしの梅和え 518kcal	みそラーメン 茹で卵(半分) みかんゼリー 牛乳 915kcal	<クリスマス献立> ケチャップライス クラムチャウダー 鶏肉のから揚げとハンバーグ キャベツとトマトのフレンチサラダ サンタさんの三色デザート 950kcal
21 (木)	ごはん わかめのみそ汁 豆腐の炒り煮 野菜のチーズ和え 518kcal	<クリスマス献立> チキンカレー ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ 牛乳 988kcal	<冬至献立> 枝豆炊き込みご飯 かぶと油揚げのみそ汁 さばの竜田揚げ かぼちゃの炒り煮 果物(オレンジ) 785kcal
22 (金)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 じゃが芋きんぴら ツナのマヨ和え 512kcal		
23 (土)			
24 (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。

学校・寄宿舎予定献立表

1 January
月
week 5

朝食 7:30~

昼食 school 12:40~ day off 12:00~

夕食 18:00~

27 (月)	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 豚肉と牛蒡のオイスター炒め 胡瓜ともやしの梅和え 502kcal	コーン炒飯 ウイナースープ ツナのマヨサラダ 牛乳 805kcal	ごはん キャベツと若布のみそ汁 みそカツ 野菜の梅おかか和え 果物(オレンジ) 824kcal
28 (火)	ごはん 薩摩芋とえのき茸のみそ汁 鮭の塩焼き 炒り玉子 ヤクルト400 552kcal	牛乳坦々麺 中華風たたききゅうり 牛乳 830kcal	ごはん 豚汁 アジフライ 三色ごま和え 726kcal
29 (水)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 タラのめんつゆバター炒め アスパラサラダ ふりかけ 512kcal	ごはん 高野豆腐のみそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え 牛乳 813kcal	ごはん ほうれん草とえのきのみそ汁 ミートローフ 胡瓜とツナの中華和え フローズンクレープ 777kcal
30 (木)	ごはん ふのりのみそ汁 味付き肉団子 白菜の塩こんぶ和え 652kcal	ポークときのこのカレー フルーツポンチ 牛乳 850kcal	鶏の照り焼き丼 芋ととろろ昆布のみそ汁 三食野菜 パイン缶 760kcal
1 (金)			
2 (土)			
3 (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。

学校・寄宿舎予定献立表

1 January
月
week 6

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。