



# きゅうしょくだより



## 目の健康にビタミンAを!



北海道夕張高等養護学校

〇材料の入荷等の都合により献立の一部を変更することがありますがご了承ください。

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	14 (月)	15 (火)	16 (水)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・つきこんきんぴら ・はんぺんチーズ焼き	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・わふうナムル ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・あつやきたまご ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつのみそいため ・レモンあえ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・いもとちくわのあまからいため	・むぎめし ・みそしる ・きりほしだいこんに ・スクランブルエッグ ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・ツナおろしあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・じゃがいもそぼろに ・わふうサラダ	・むぎめし ・みそしる ・ごもくいため ・たまごみそ		・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・ウィンナーソテー	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのきんぴら ・ピーナツあえ ・ハミン
ひる	・こくとうパン ・さつまいもと きのこのシチュー ・ブロッコリーサラダ ・くだもの ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかふうおこわ ・はるさめスープ ・ハンバンジーサラダ ・ぎゅうにゅう	・スパゲティー ナポリタン ・レタススープ ・カリフラワー ごぼうサラダ ・ぎゅうにゅう	・このほどん ・みそしる ・すみそあえ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・ふくらたまご ・なめだけあえ ・ぎゅうにゅう	・バターパン ・ベーコンとまめのスープ ・オレンジふうみチキン ・つけあわせ ・ポテトサラダ ・ぎゅうにゅう	・わかめごはん ・みそしる ・あつあげのちゅうかに ・ばいにくあえ ・ぎゅうにゅう	・やきそば ・わかめスープ ・フルーツヨーグルト ・ぎゅうにゅう	・ドライカレー ・はくさいスープ ・かにふうみサラダ ・ぎゅうにゅう		・しょくパン/ジャム ・やさしいスープ ・ザンギ ・つけあわせ ・かぼちゃサラダ ・ぎゅうにゅう	・ごもくごはん ・はちはいじる ・のりあえ ・ぎゅうにゅう
よる	・むぎめし ・みそしる ・にざかな ・にくじゃが ・すのもの	・むぎめし ・みそしる ・かぼちゃコロック ・つけあわせ ・ちくぜんに	・チキンカレー ・ほうれんそうスープ ・もりあわせサラダ		・ひじきごはん ・にくだんごのスープ ・はるさめサラダ	・むぎめし ・チンゲンサイスープ ・マーボー豆腐 ・あげシューマイ ・かいそうサラダ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのピリからやき ・つけあわせ ・だいこんと がんものにも	・外食 	・とりすきやきどん ・みそしる ・さんしょくあえ		・オムライス ・だいこんスープ ・サウザンサラダ	・むぎめし ・みそしる ・ちゃんちゃんやき ・こうや豆腐のにも ・たたきぎゅうり	・むぎめし ・コーンたまごスープ ・とりにくのトマトにこみ ・つけあわせ ・スパゲティーサラダ
	2011kcal	2211kcal	2254kcal	1247kcal	732kcal	2087kcal	2122kcal	1399kcal	2011kcal	1426kcal	725kcal	2241kcal	2172kcal

	17 (木)	18 (金)	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・だいこんと にくだんごのにも ・ツナあえ	・むぎめし ・みそしる ・やさいのたまごとし ・じゃこうめ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご	・むぎめし ・みそしる ・くきわかめのきんぴら ・あつやきたまご ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・かぼちゃのそぼろに ・ばいにくあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・マヨネーズあえ	・むぎめし ・みそしる ・ごもくだいず ・フランクフルトソテー	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのいりに ・スクランブルエッグ ・つけあわせ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ハムエッグ ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・いりどうふ ・ピーマンじゃこに ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・とりにくと こんにやくのにも ・たまごみそ
ひる	・しょうゆラーメン ・ぎょうざ ・くだもの ・ぎゅうにゅう	・ハヤシライス ・心のりスープ ・コールスローサラダ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・にく豆腐 ・かおりあえ ・ぎゅうにゅう	・コッパン/ジャム ・だいこんスープ ・チーズハンバーグ ・つけあわせ ・マカロニサラダ ・ぎゅうにゅう	・とりごぼうピラフ ・きゃべつスープ ・わふうナムル ・ぎゅうにゅう	・にくうどん ・むしパン ・からしあえ ・ぎゅうにゅう	・とうふそぼろどん ・みそしる ・あますあえ ・ぎゅうにゅう	・学校祭 		・ミルクパン ・チンゲンサイスープ ・さかなのムニエル ・つけあわせ ・れんこんサラダ ・ぎゅうにゅう	・さつまいもごはん ・ぶたじる ・すのもの ・ぎゅうにゅう	・ごもくうどん ・レモンあえ ・かぼちゃマフィン ・ぎゅうにゅう 
よる	・むぎめし ・みそしる ・わふうハンバーグ きのこソースかけ ・つけあわせ ・さつまいもサラダ		・たかなチャーハン ・ワンタンスープ ・いかとわかめの サラダ	・かきあげどん ・みそしる ・ごしょくあえ	・むぎめし ・みそしる ・とうふの えびあんかけ なすとピーマンのみそいため ・なめだけあえ	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・とりにくと さつまいものうまに ・くだもの	・むぎめし ・みそしる ・すいぎょうざ ・はっぼうさい ・ちゅうかふうすのもの	・むぎめし ・かきたまじる ・ぶたにくのねぎみそやき ・つけあわせ ・マセドミアンサラダ	・エビピラフ ・キムチとうふチゲ ・ピーンサラダ	・むぎめし ・みそしる ・はるまき ・つけあわせ ・いかとだいこんの にも	・むぎめし ・きのこじる ・てりやきチキン ・つけあわせ ・かにふうみサラダ	・むぎめし ・コーンスープ ・ロールキャベツ ・はくさいと りんごのサラダ	
	2102kcal	1404kcal	702kcal	2089kcal	2024kcal	2172kcal	2200kcal	2183kcal	652kcal	727kcal	2096kcal	2105kcal	2186kcal