

7月 きゅうしょくだより

○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。

北海道夕張高等養護学校

	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	17(月)
あさ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ごもくいため	・むぎめし ・みそしる ・だいこんと にくだんごのもの ・からしあえ	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・ウィンナソテー ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・ごまあえ	・むぎめし ・みそしる ・ごもくきんぴら ・あつやきたまご ・つけあわせ		・むぎめし ・みそしる ・いもとちくわの あまからいため ・ツナあえ	・むぎめし ・みそしる ・だいこんそぼろに ・おかかあえ	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのきんぴら ・スクランブルエッグ ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・わふうサラダ	・むぎめし ・みそしる ・はんぺんチーズ焼き ・つけあわせ ・たまごみそ	
ひる		・ごはん ・みそしる ・さかなのあげに ・ごまネーズあえ ・ぎゅうにゅう	・こくとうパン ・コーンシチュー ・ミモザサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう	・かやくごはん ・すりみじる ・すみそあえ ・ぎゅうにゅう	・わふうれいせいパスタ ・わかめスープ ・はくさいと レーズンのサラダ ・たなばたゼリー ・ぎゅうにゅう	社会見学のため 給食ありません		・ごはん ・みそしる ・ふくろたまご ・のりあえ ・ぎゅうにゅう	・バターパン ・ほうれんそうスープ ・とりにくのトマトにこみ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう	・のざわなピラフ ・ワンタンスープ ・わふうナムル ・ぎゅうにゅう	・ごもくひやむぎ ・プロックリーサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう	・かきあげどん ・みそしる ・あますあえ ・ぎゅうにゅう	海の日 
よる	・むぎめし ・はくさいスープ ・スコッチエッグ ・つけあわせ ・こうやどうふのもの	・わかめごはん ・みそしる ・とうふのステーキ ・ばいにくあえ	・むぎめし ・みそしる ・ポークピカタ ・つけあわせ ・なすとピーマンのみそいため ・かおりあえ	・むぎめし ・はるさめスープ ・ぎょうざ ・あつあげとやさいのうまに ・アイスクリーム ★リクエストこんだて	・ハヤシライス ・ふのりのスープ ・コールスローサラダ		・むぎめし ・みそしる ・ミニやきざかな ・にくだんごのうまに ・たたききゅうり	・とりすきやきどん ・みそしる ・もやしのごますあえ	外食	・ハンバーグカレー ・チンゲンサイスープ ・カリポリサラダ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイル焼き ・つけあわせ ・さつまあげのいために		・ビビンバどん ・かふうスープ ・はるさめサラダ
	852kcal	1977kcal	2036kcal	2398kcal	2029kcal	638kcal	770kcal	2002kcal	1226kcal	2196kcal	2025kcal	1433kcal	803kcal

	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	
あさ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・きりほしだいこんに	・むぎめし ・みそしる ・とりにくと こんにゃくののもの ・レモンあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・すごもりたまご ・くきわかめのきんぴら	・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・フランクフルトソテー		・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 ・なっとう ・にくときやべつ みそいため ・なめたけあえ	・むぎめし ・みそしる ・いりどうふ ・ツナおろしあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・たまごみそ	・むぎめし ・みそしる
ひる	・セルフサンドイッチ ・ズッキーニのスープ ・マカロニサラダ ・ぎゅうにゅう	・カレーピラフ ・コーンたまごスープ ・きゃべつとハムのサラダ ・ぎゅうにゅう	・おろしうどん ・ひやししらたませんざい ・からしあえ ・ぎゅうにゅう	・スタミナどん ・みそしる ・さんしょくあえ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・ふたにくのなんふやき ・つけあわせ ・ごもくだいず ・ぎゅうにゅう	・ナン ・カレーシチュー ・もりあわせサラダ ・くだもの ・ぎゅうにゅう	・サーモンピラフ ・とうふと チンゲンサイのスープ ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう	・ひやしラーメン ・いかのマリネ ・クラッシュゼリー ・ぎゅうにゅう	
よる	・むぎめし ・みそしる ・さかなの みそマヨネーズ焼き ・つけあわせ ・かぼちゃのそぼろに	外食	・むぎめし ・みそしる ・ポテトコロッケ ・つけあわせ ・ラタトゥユ ・てづくりゼリー		・ごもくチャーハン ・キムチとうふチゲ ・パンパンジーサラダ	・むぎめし ・みそしる ・シュウマイ ・ゴーヤチャンプルー ・ちゅうかふうすのもの	・むぎめし ・みそしる ・さかなのピリからやき ・ちくぜんに ・じゃこうめ	・むぎめし ・ミネストローネ ・洋風ザンギ ・つけあわせ ・ポテトサラダ		
	2107kcal	1430kcal	2120kcal	1386kcal	734kcal	2125kcal	2083kcal	2293kcal	1379kcal	

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



冷たい物のとり過ぎに気をつける



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



こまめな水分補給を心がける

