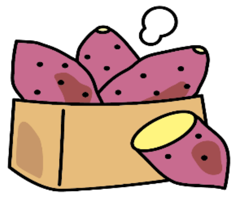
10月 きゅうしょくだより



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。

北海道夕張高等養護学校

	1（日）	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6(金)	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	15（日）	16（月）
あさ		·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 ·ごもくきんぴら ·フランクフルトソテー ·	·むぎめし ·みそしる ·だいこんと にくだんごのにもの ·からしあえ ·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 ·はんぺんチーズやき ·つけあわせ ·ツナあえ		·むぎめし ·みそしる ·なっとう ·きりぼしだいこんに ·	·むぎめし ·みそしる ·とりにくと こんにゃくのにもの ·のりあえ ·ハミン	·むぎめし ·みそしる ·いりどうふ ·ごまあえ ·	·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 ·すごもりたまご
ひる		·ごはん ·みそしる ·にくどうふ ·かおりあえ ·ぎゅうにゅう ·	·こくとうパン ·チンゲンサイスープ ·さかなのピカタ ·つけあわせ ·はるさめサラダ ·ぎゅうにゅう	·とりごぼうピラフ ·きゃべつスープ ·みそマヨネーズサラダ ·ぎゅうにゅう	·スパゲティーナポリタン ·レタススープ ·はくさいと レーズンのサラダ ·ぎゅうにゅう	·おやこどん ·みそしる ·なめたけあえ ·ぎゅうにゅう		·バターパン ·ベーコンとまめのスープ ·わふうミートローフ ·つけあわせ ·レモンあえ ·ぎゅうにゅう	·わかめごはん ·ぶたじる ·ちくわのいそべあげ ·たたききゅうり ·ぎゅうにゅう	·みそラーメン ·ぎょうざ ·カリフラワーサラダ ·ぎゅうにゅう	·カレーライス ·わかめスープ ·ミモザサラダ ·ぎゅうにゅう		·ごはん ·みそしる ·やきざかな ·さつまいもサラダ ·ふりかけ ·ぎゅうにゅう
よる	·ごもくチャーハン ·すいぎょうざ ·いかとわかめの サラダ	·ハヤシライス ·ほうれんそうスープ ·もりあわせサラダ · ·	·むぎめし ·みそしる ·ぶたにくのカレーしょうゆやき ·つけあわせ ·うのはないり ·くだもの	·むぎめし ·みそしる ·さかなのフライ ·つけあわせ ·にくじゃが	·むぎめし ·みそしる ·まつかぜやき ·つけあわせ ·ばいにくあえ ·		·オムライス ·やさいスープ ·カリポリサラダ ·くだものかんづめ	·むぎめし ·みそしる ·さかなのみそマヨネーズやき ·さつまあげのいりに ·ごしょくあえ	·むぎめし ·ふのりスープ ·はっぽうさい ·シューマイ ·バンバンジーサラダ	·むぎめし ·みそしる ·なすのはさみあげ ·つけあわせ ·だいこんと がんものにもの		·ビビンバどん ·はるさめスープ ·きゃべつと ハムのサラダ	·むぎめし ·みそしる ·とうふのごもく あんかけ ·くきわかめのきんぴら ·じゃこうめ
	719kcal	2126kcal	2036kcal	2167kcal	2111kcal	1310kcal	750kcal	2022kcal	2195kcal	2117kcal	1567kcal	797kcal	2038kcal

	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	22（日）	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）	30（月）	31（火）
あさ	·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 ·やさいのたまごとじ ·ツナおろしあえ ·ハミン	·むぎめし ·みそしる ·つきこんきんぴら ·ウィンナーソテー	·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 ·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 ·ハムとたまごのソテー ·こうやどうふのにもの	·むぎめし ·みそしる ·いりどり ·ピーマンじゃこに ·ハミン	·むぎめし ·みそしる ·ごもくだいず ·かおりあえ	·むぎめし ·みそしる ·あつあげのきんぴら ·フランクフルトソテー	·むぎめし ·みそしる ·にくときゃべつの みそいため ·なめたけあえ		·むぎめし ·みそしる ·なっとう ·ごもくいため ·
ひる	·しょくパン／ブルーベリージャム ·やさいスープ ·てりやきチキン ·つけあわせ ·かいそうサラダ ·ぎゅうにゅう	·のざわなピラフ ·きのこスープ ·すみそあえ ·ぎゅうにゅう	·しおやきそば ·ふのりスープ ·フルーツヨーグルト ·ぎゅうにゅう	·とうふそぼろどん ·みそしる ·からしあえ ·ぎゅうにゅう		·ごはん ·みそしる ·さかなのあげに ·ごまネーズサラダ ·ぎゅうにゅう	·コッペパン／リンゴジャム ·はくさいスープ ·とりにくのトマトにこみ ·つけあわせ ·ごぼうサラダ ·ぎゅうにゅう	·さつまいもごはん ·とうふのだんごスープ ·すのもの ·ぎゅうにゅう	·にくうどん ·のりあえ ·バナナマフィン ·ぎゅうにゅう	·ドライカレー ·ほうれんそうスープ ·かにふうみサラダ ·ぎゅうにゅう ·	学校祭 		·ミルクパン ·かぼちゃのシチュー ·もりあわせサラダ ·てづくりゼリー ·ぎゅうにゅう
よる	·むぎめし ·みそしる ·さといもコロッケ ·つけあわせ ·ちくぜんに ·てづくりゼリー	·むぎめし ·みそしる ·ちゃんちゃんやき ·かぼちゃのそぼろに ·さんしょくあえ ·	·むぎめし ·クリームシチュー ·ようふうザンギ ·つけあわせ ·コールスローサラダ		·ミートボールカレー ·たまごスープ ·ブロッコリーサラダ	·たかなチャーハン ·ワンタンスープ ·ビーフンサラダ · ·	·むぎめし ·みそしる ·さかなのてりやき ·あげだしどうふの あんかけ ·たたききゅうり	·わかめごはん ·みそしる ·ぶたにくのなんぶやき ·つけあわせ ·きりぼしだいこんの オイマヨサラダ	·ちゅうかどん ·わかめスープ ·あまずあえ ·くだもの ·	·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 ·ポテトサラダ		·ウィンナーと きのこのピラフ ·にくだんごのスープ ·マカロニサラダ	·むぎめし ·とうふとチンゲンサイのスープ ·はるまき ·つけあわせ ·なすとピーマンの みそいため
	2191kcal	2011kcal	2212kcal	1384kcal	799kcal	2063kcal	2104kcal	2146kcal	2153kcal	2279kcal	547kcak	749kcak	2109kcak