



きゅうしょくだより



目の健康に **ビタミンA** を!

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ



○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 (水)	2 (木)	3 (金)	5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)
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 ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのきんぴら ・もやしのそぼろに ・ ・	・むぎめし ・みそしる ・あつやきたまご ・つけあわせ ・こうやどうふのにも ・		・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 ・フランクフルトソー ・ながいもおろし	・むぎめし ・みそしる ・ハムとたまごのソー ・マヨネーズあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・だいこんと にくだんごのにも ・おかかあえ	・むぎめし ・みそしる ・ベーコンエッグ ・つけあわせ ・ふきのきんぴら		・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 ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・ツナあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・スクランブルエッグ ・つけあわせ ・いりどり
ひる	・とりごぼうピラフ ・やさいスープ ・ピーナツあえ ・ぎゅうにゅう	・おやこうどん ・のりあえ ・スイートポテト ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかどん ・みそしる ・ちゅうかうすのもの ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・けんちんじる ・やきざかな ・わふうサラダ ・おつきみゼリー ・ぎゅうにゅう	・しょくパン/ジャム ・きゃべつスープ ・チキンピカタ ・つけあわせ ・ポテトサラダ ・ぎゅうにゅう	・くりごはん ・さつまじる ・たたききゅうり ・ぎゅうにゅう	・やきそば ・ふのりスープ ・レーズンサラダ ・ぎゅうにゅう	・さんまのひつまむし ・たぬきじる ・すのもの ・ぎゅうにゅう	 スポーツの日	・ホットドッグ ・あおなとまめのスープ ・カリフラワーサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう	・ごはん ・みそしる ・なすとひきにくの カレーに ・ばいにくあえ ・ぎゅうにゅう	・ネギぶたラーメン ・カリポリサラダ ・たこやき ・ぎゅうにゅう
よる	・さんしょくどん ・いなかじる ・なめたけあえ	・カツカレー ・わかめスープ ・はくさいと りんごのサラダ ・プリン ★リクエストメニュー		・ハムピラフ ・コーンシチュー ・ブロッコリーサラダ	・むぎめし ・みそしる ・ふくろたまご ・きりぼしだいこんの オイマヨサラダ ・みたらしだんご	・むぎめし ・みそしる ・ピーマンのにくづめやき ・さつまあげのいために ・ごまあえ	・むぎめし ・みそしる ・だいずコロッケ ・つけあわせ ・マカロニサラダ	・むぎめし ・みそしる ・ふたにくのカレーしょうゆやき ・つけあわせ ・あつあげと やさいのうまに		・のざわなチャーハン ・はるさめスープ ・きゃべつといかの オーロラソースあえ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのチーズやき ・だいこんとがんものにも ・かおりあえ	・わかめごはん ・みそしる ・あんかけシューマイ ・パンパンジーサラダ ・てづくりゼリー	・むぎめし ・だいこんスープ ・にこみハンバーグ ・つけあわせ ・かぼちゃサラダ
	2026kcal	2271kcal	1334kcal	786kcal	2155kcal	2199kcal	2250kcal	2087kcal	1572kcal	727kcal	2040kcal	2153kcal	2254kcal

	17 (金)	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・いそあえ		・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 ・あつあげのいりに ・わふうナムル	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつの みそいため ・たたききゅうり ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・オムレツ ・つけあわせ ・いりどうふ	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・とりにくと こんにゃくのにも	・むぎめし ・みそしる ・ウィンナーソー ・だいこんそぼろに		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・やさいのたまごとじ	・むぎめし ・みそしる ・はんぺんチーズやき ・つけあわせ ・つきこんきんぴら ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ごもくだいず ・ツナおろしあえ	・むぎめし ・みそしる ・ハムエッグ ・つけあわせ ・きりぼしだいこんに
ひる	・かきあげどん ・みそしる ・レモンあえ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・チキンカツ ・つけあわせ ・あますあえ ・ぎゅうにゅう	・ミルクパン ・たまごスープ ・ムニエル ・つけあわせ ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう	・カレーピラフ ・とりとやさいの スープ ・マカロニサラダ ・ぎゅうにゅう	・あんかけうどん ・かおりあえ ・アップルケーキ ・ぎゅうにゅう	・このはどん ・みそしる ・ゴマネーズサラダ ・ぎゅうにゅう	学校祭 		・こくとうパン ・かぼちゃシチュー ・もりあわせサラダ ・くだもの ・ぎゅうにゅう	・わかめごはん ・みそしる ・おでん ・からしあえ ・ぎゅうにゅう	・わふうスパゲティー ・はくさいスープ ・かぼちゃマフィン ・ぎゅうにゅう	・とりと きのこのカレー ・わかめスープ ・コールスローサラダ ・ぎゅうにゅう
よる		・シーフードカレー ・きのこスープ ・サウザンサラダ	・むぎめし ・すりみじる ・にくどうふ ・すみそあえ	・むぎめし ・チンゲンサイスープ ・はっほうさい ・ミニはるまき ・つけあわせ ・くだもの	・むぎめし ・みそしる ・さばのみそに ・くきわかめのきんぴら ・のりあえ	・むぎめし ・じゃがいものスープ ・ミートローフ ・つけあわせ ・スパゲティーサラダ	・さつまいもごはん ・みそしる ・げんきぶくろ ・すのもの		・ひじきピラフ ・にくだんごスープ ・ビーフンサラダ	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・ひきにくごまじゃが ・さんしょくあえ	・むぎめし ・すいぎょうざ ・チンジャオロース ・かいそうサラダ	・むぎめし ・とうふと ほうれんそうのスープ ・ふたにくのネギみそやき ・つけあわせ ・さつまいもサラダ	
	1431kcal	784kcal	2139kcal	2071kcal	2191kcal	2280kcal	2055kcal	672kcal	719kcal	2037kcal	2076kcal	2212kcal	1503kcal