

れいわ ねんど がつ  
令和7年度 1月

きしゆくしゃきゅうしょく こんだてひょう  
寄宿舎給食 献立表

ほっかいどうなかしべつしえんがっこう  
北海道中標津支援学校

にち 日	ようび 曜日	こん だて 献 立		
13	火	夕 そば <sup>どん</sup> ろ丼 キャベツと沢庵 <sup>たくわん</sup> のサラダ みそ <sup>こまつな</sup> 汁 (小松菜・しめじ)		
14	水	朝 ごはん や <sup>ざかなさば</sup> 焼 <sup>さかなさば</sup> き魚 (鯖) ごま <sup>あ</sup> 和 <sup>そう</sup> え (ほうれん草) みそ <sup>こうやとうふ</sup> 汁 (高野豆腐・大根・インゲン) の <sup>たま</sup> り玉	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん だいこん 大根とがんもの <sup>にも</sup> 煮物 わさ <sup>あ</sup> び和え みそ <sup>たまねぎ</sup> 汁 (玉葱・わかめ)	夕 ミートボールのクリームスパゲティ コールスローサラダ フルーツヨーグルト <sup>あ</sup> 和え
15	木	朝 しよく 食パン プレーンオムレツ オーロラサラダ やさい 野菜たっぷりコンソメスープ スライスチーズ	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ソースカツ みずな 水菜とごぼうのシャキシャキサラダ みそ <sup>たまご</sup> 汁 (卵・ほうれん草)	夕 はん ごはん ほいこーろー 回鍋肉 もやしとツナの <sup>あ</sup> 和 <sup>もの</sup> え物 みそ <sup>たまねぎ</sup> 汁 (玉葱・ほうれん草)
16	金	朝 はん ごはん とり 鶏とこんにゃくの <sup>にも</sup> 煮物 ほうれん草 <sup>そう</sup> のお <sup>ひた</sup> 浸し みそ <sup>こんぶ</sup> 汁 (とろろ昆布・なめこ・ <sup>なが</sup> 長ねぎ)	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 やさいみそ 野菜味噌ラーメン ポテトサラダ リンゴゼリー	
18	日	夕 まーぼーどん 麻婆丼 もやし <sup>ようふう</sup> の洋風ナムル だいこん 大根のとろとろスープ		
19	月	朝 はん ごはん わふうにくだんご 和風肉団子 いそ <sup>あ</sup> 和 <sup>え</sup> みそ <sup>だいこん</sup> 汁 (なめこ・大根) あじつ 味付けのり	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 セルフチーズバーガー キャベツとコーンのサラダ ポテトポタージュ	夕 はん ごはん とり からあ 鶏の唐揚げ はくさいしお <sup>こんぶ</sup> (白菜の塩昆布) チーズ <sup>あ</sup> 和え きのこ <sup>じる</sup> 汁
20	火	朝 セルフフランク ミネストローネ ヨーグルト	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 はん ごはん て や 照り焼きチキン ブロッコリーのお <sup>ひた</sup> 浸し しらたまだんご <sup>じる</sup> 白玉団子汁	夕 はん ごはん ちんじやおろーす 青椒肉絲 さんしよく 三色ナムル はるさめ 春雨スープ
21	水	朝 はん ごはん さばみそに 鯖味噌煮 ごま <sup>あ</sup> 和 <sup>え</sup> (もやし) みそ <sup>たまねぎ</sup> 汁 (インゲン・玉葱)	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 カルシウムたっぷり <sup>どん</sup> 丼 いそ <sup>あ</sup> 和 <sup>え</sup> みそ <sup>だいこん</sup> 汁 (大根・とろろ昆布)	夕 きつねうどん きなこポテト オレンジゼリー

※ うら つづ  
裏に続きます

にち 日	ようび 曜日	こん だて 献 立		
22	木	朝 <small>はん</small> ご飯  ちくわと鶏の煮物 きりぼしだいこん ひた 切千大根のお浸し みそしる 味噌汁 (ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾊﾞｰｺﾝ)	昼 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳  <small>はん</small> ご飯 にく 肉じゃが  アスパラサラダ みそしる <small>とうふ</small> 味噌汁 (豆腐・ふのり)	夕 <small>はやしらいす</small> ハヤシライス  <small>しろはなまめ</small> 白花豆コロッケ  プリン
23	金	朝 <small>はん</small> ご飯  なっとう 納豆 やさしいた 野菜炒め ぐ <small>みそしる</small> 具だくさん味噌汁	昼 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳  <small>やさしいお</small> 野菜塩ラーメン  <small>えだまめ</small> 枝豆とジャコのさつま揚げ  <small>だいふく</small> 大福	
25	日	夕 <small>ちゅうかどん</small> 中華丼  <small>みそしる</small> 味噌汁 (しめじ・だいこん ねぎ 葱)		
26	月	朝 <small>はん</small> ご飯  <small>まし たまご</small> だし巻き卵  <small>いた</small> ふき炒め <small>みそしる あぶらあ</small> 味噌汁 (油揚げ・なめこ)  <small>さかな</small> 魚ふりかけ	昼 <small>ぎゅうにゅう</small> コーヒー牛乳  <small>たまご</small> セルフサンド (卵サラダ)  マカロニシチュー  ナタデココヨーグルト	夕 <small>はん</small> ご飯  <small>ぶた かくに</small> 豚の角煮  <small>あ</small> キムチ和え  <small>す じる</small> 澄まし汁 (とろろ昆布・なが ねぎ)
27	火	朝 <small>はん</small> ご飯  <small>や ざかな</small> 焼き魚 (いわし)  <small>たくわん</small> キャベツと沢庵のサラダ  <small>だんごじる</small> かぼちゃ団子汁	昼 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳  <small>はん</small> ご飯  <small>チーズタッカルビふう</small> チースタッカルビ風  <small>はるさめちゅうか</small> 春雨中華サラダ  <small>ちゅうか</small> 中華スープ	夕 <small>わかめはん</small> わかめご飯  <small>む</small> 蒸しシューマイ  <small>みずな</small> 水菜のさっぱりサラダ  <small>みそしる はくさい</small> 味噌汁 (白菜・ベーコン)
28	水	朝 <small>はん</small> ご飯  <small>こうやどうふ にもの</small> 高野豆腐の煮物  <small>からしあ</small> 辛子和え (もやし)  <small>みそしる こまつな</small> 味噌汁 (小松菜・しめじ)  ヤクルト	昼 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳  ポークカレー  <small>ふくじんづけ</small> 福神漬のポテトサラダ  みかん	夕 <small>やさいしょうゆ</small> 野菜醤油ラーメン  <small>ぎょうざ</small> 餃子ロール  パインゼリー
29	木	朝 <small>しょく</small> 食パン  じゃがいもとウインナーのーソテー  <small>スパゲッティサラダ (人参・枝豆・チーズ)</small> ベジタブルシチュー  リンゴジャム	昼 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳  <small>はん</small> ご飯  <small>さけ や</small> 鮭マヨネーズ焼き  <small>きりぼしだいこん ひた</small> 切千大根のお浸し  <small>す じる とうふ こねぎ</small> 澄まし汁 (豆腐・小葱)	