

れい わ ねん ど がつ
令和7年度 10月

きしゆくしゃきゆうしょく 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		
1	水	朝ごはん / 高野豆腐の煮物 もやしの洋風ナムル 味噌汁 (わかめ・タケノコ)	昼牛乳 / ご飯 鶏の唐揚げ / きのこ汁 ツナのさっぱりサラダ	夕ミートソーススパゲッティ チーズサラダ 青のりポテト
2	木	朝食パン / ベーコンエッグ アスパラサラダ / イチゴジャム コンソメスープ (キャベツ・人参・えのき)	昼牛乳 / ご飯 じゃがいもと ウインナーのカレーソテー おかか和え / 中華コンソメスープ	夕ごはん / 白身魚フライ 小松菜としらすの和えもの ラーメン風スープ
3	金	朝ごはん / 焼き魚(鮭) 辛子和え / わかめスープ	昼牛乳 / 五目うどん 野菜うの花もちもちフライ / オレンジゼリー	
5	日	夕三色丼 / ごぼうサラダ すまし汁 (はんぺん・わかめ)		
6	月	朝ごはん 豚の金平炒め いそ和え 味噌汁 (インゲン・玉葱)	昼牛乳 / 食パン チーズサンドコロッケ ブロッコリーのガーリックソテー パンプキンポタージュ	夕さつまいもごはん 焼き魚(西京焼) キュウリと大根のゆかり和え 味噌汁 (ふのり・長葱)
7	火	朝食パン / ウインナーチャップ シーザーサラダ オニオンスープ チョコクリーム	昼牛乳 / ご飯 くわいとひじきの肉団子 小松菜サラダ 味噌汁 (卵・えのき)	夕豚キムチ丼 ブロッコリーとじゃこの和風和え 味噌汁 (エリンギ・油揚げ)
8	水	朝ごはん / 筑前煮 ごまサラダ / 菜の花ふりかけ 味噌汁 (油揚げ・なめこ)	昼牛乳 / ビビンバ丼 酸辣湯 イチゴのデザート	夕ごはん / 十勝大豆コロッケ 白菜の塩昆布チーズ和え 味噌汁 (ふのり・もやし) / 大福
9	木	朝ごはん / 和風金平包み焼き ひじき入りごぼうサラダ 味噌汁 (ほうれん草・とろろ昆布) のり玉	昼牛乳 / ご飯 焼き魚(鮭) ごま和え 白玉団子汁	夕野菜塩ラーメン 枝豆ふっくら揚げ ふかし芋
10	金	朝ごはん / だし巻き卵 / ほうれん草のお浸し すまし汁 (とろろ昆布・葱)	昼牛乳 / きのこのクリームスパゲティ ハムコーンサラダ / ぶどうのゼリー	
13	月	夕麻婆丼 / コールスローサラダ 韓国風ピリ辛スープ		
14	火	朝ごはん / 親子煮 ほうれん草としめじのサラダ 味噌汁 (もやし・人参・にら)	昼牛乳 / ご飯 肉じゃが / もやしのナムル 味噌汁 (舞茸・ごぼう)	夕根菜カレー キャベツとアスパラのサラダ ヨーグルト
15	水	朝ごはん / 焼き魚(鯖) キャベツとたくわんのサラダ 味噌汁 (わかめ・もやし・人参)	昼牛乳 / かき揚げ丼 水菜のさっぱりサラダ 味噌汁 (卵・インゲン) / プリン	夕ごはん / かに風味卵焼き わさび和え キムチ鍋
16	木	朝セルフサンド (かぼちゃサラダ) グリルチキン 具だくさんコンソメスープ	昼牛乳 / ご飯 鯖の唐揚げ 梅肉ソース 小松菜のなめたけ和え 味噌汁 (わかめ・大根)	夕肉うどん 大根サラダ 黒ごまプリン

※ 裏に続きます

にち 日	ようび 曜日	こんだて 献立		
17	金	朝ごはん / 鶏とこんにゃくの煮物 味噌汁 (ふき・豆腐) / 魚ふりかけ	昼牛乳 / 野菜醤油ラーメン 餃子ロール / みかんゼリー	
19	日	夕豚丼 / 大根のとろとろスープ 酢のもの		
20	月	朝ごはん / 厚揚げの中華炒め 春雨中華サラダ 味噌汁 (玉葱・茄子)	昼コーヒー牛乳 / 食パン チキンカレー焼き ブロッコリーのサラダ コーンスープ	夕ごはん / チャプチェ もやしとわかめのナムル 中華スープ
21	火	朝ごはん / 鯖味噌煮 青梗菜のお浸し 澄まし汁 (豆腐・小葱)	昼牛乳 / ご飯 チンジャオロース いそ和え / わかめスープ	夕ミートボールスパゲッティ チーズポテトサラダ / 黄桃
22	水	朝ごはん / 具だくさん卵焼き 金平ごぼう 味噌汁 (なめこ・大根)	昼牛乳 / ポークカレー 福神漬のポテトサラダ フローズンパイ	夕ごはん / メンチカツ ひじき入りごぼうサラダ 味噌汁 (大根・葱) リンゴゼリー
23	木	朝ごはん / ウインナーソテー コールスローサラダ 春雨スープ	昼牛乳 / ご飯 / 味付けのり 大根とがんもの煮物 レンコンとひじきのサラダ 味噌汁 (卵・えのき)	夕えだまめ / 枝豆じゃこごはん / ハムカツ ほうれん草のゴマ味噌和え 澄まし汁 (はんぺん・わかめ)
24	金	朝ごはん / 高野豆腐の煮物 梅和え / 味噌汁 (小松菜・しめじ)	昼牛乳 / きつねうどん いそ和え / レモンゼリー	
26	日	夕チャプチェ丼 ワンタンスープ		
27	月	朝ごはん / 焼き魚 (鮭) ブロッコリーとじゃこの和風和え 味噌汁 (白菜・わかめ・人参)	昼牛乳 / セルフフランク ミックスビーンズシチュー リンゴ缶	夕ごはん / 豚の角煮 豆苗の塩昆布和え かぼちゃ団子汁
28	火	朝ごはん / ごま和え 厚揚げとこんにゃくの味噌煮込み 澄まし汁 (卵・小葱)	昼牛乳 / ご飯 しらす・わかめ入り卵焼き からし辛和え / えごまふりかけ ガタタン風スープ	夕ガパオライス キャベツのオーロラサラダ コンソメスープ (大根・ベーコン)
29	水	朝ごはん / 白菜と厚揚げの甘辛煮 キュウリと大根のゆかり和え 味噌汁 (葱・わかめ)	昼牛乳 / 中華丼 小松菜のなめたけ和え 味噌汁 (キャベツ・油揚げ)	夕野菜味噌ラーメン ひじき春巻き フルーツヨーグルト和え
30	木	朝食パン / ジャーマンポテト インゲンのツナマヨサラダ コンソメスープ (ブロッコリー・人参) ヤクルト	昼牛乳 / ご飯 にしんフライ ピリ辛和え 味噌汁 (キャベツ・ごぼう)	夕ごはん / バジルソース焼き みずな 水菜サラダ 白菜とベーコンのスープ
31	金	朝ごはん / いわしの梅煮 きりぼしだいこん 切干大根のマヨサラダ / 味噌汁 (玉葱・わかめ)	昼牛乳 / シーフードスパゲッティ アスパラサラダ / パンプキンババロア	



HALLOWEEN

