

令和4年

《 9 月 舎 食 献 立 予 定 表 》

青森県立青森聾学校

		朝 食	昼 食	夕 食			朝 食	昼 食	夕 食
1	木	ご飯 みそ汁 さば照り焼き もやしのゆかり和え キャベツソテー	ご飯 牛乳 中華コーンスープ マーボー豆腐 もやしとほうれん草のナムル パイン	ご飯 みそ汁 冷しゃぶ じゃがバター茶巾	16	金	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ 小松菜のおかか和え ツナ野菜炒め	ソースカツ丼 牛乳 みそ汁 こじわり オレンジ	
2	金	ご飯 みそ汁 ウインナー アーモンド和え なすとエリンギソテー	梅じゃこご飯 牛乳 みそ汁 肉入り信田煮 みそきんぴら グレープフルーツ		17	土			
3	土				18	日			
4	日			ご飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 ブロッコリーの甘みそのせ 紫いもチップス	19	月			ひき肉カレー わかめと大根の甘酢和え 福神漬け 冷凍りんご ビーンズ小魚
5	月	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー 小松菜の辛子和え 竹の子甘辛炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 黄桃コンポート にしん照り焼き 白菜のお浸し 高野豆腐の含め煮	中華ざる風麺 ポテトのオープン焼き 春巻き 添え野菜 フルーツ杏仁	20	火	ご飯 納豆 みそ汁 豚肉の雪人参醤油焼き 添え野菜 かぼちゃの煮物	ご飯 牛乳 豆と白菜のスープ さばトマトチーズ焼き 添え野菜 グレープフルーツ サラダスパゲティ	ご飯 きくらげとほたてのチャウダー ハンバーグ 粉ふきいも 温野菜サラダ
6	火	ご飯 みそ汁 いわしトマト煮 ほうれん草のおかか和え きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 茎わかめスープ 和風おろしハンバーグ 粉ふきいも オレンジ 大豆もやしとニラ炒め	鶏そぼろ丼 みそ汁 キャベツといかの酢みそ和え パイン	21	水	ご飯 みそ汁 ウインナー 小松菜ともやしのツナ和え なすのみそ炒め	みそラーメン 牛乳 肉ギョウザ 切り干し大根のさっぱり和え キウイ	野菜かき揚げとイカ天丼 みそ汁 鶏肉のおろし煮
7	水	ご飯 納豆 みそ汁 鶏しょうが焼き 添え野菜 チンゲン菜ソテー	冷やしさぬきうどん 牛乳 豆コロッケ ツナとコーンのサラダ プレーンヨーグルト	ご飯 キムチスープ たらみそマヨネーズ焼き 添え野菜 じゃがいもの甘辛煮	22	木	ご飯 みそ汁 若竹信田煮 もやしのゆかり和え 豚肉と白菜炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ 巣ごもり卵 なめ茸和え 肉じゃが	
8	木	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ いんげんのピーナッツ和え メンマ炒め	ボークカレー 牛乳 海藻サラダ 福神漬け キウイ	ご飯 豆のスープ ケチャップチキン 添え野菜 ゆかりスパ 切り干し大根のミルク炒め	23	金			
9	金	ご飯 みそ汁 彩り野菜肉団子 ほうれん草とめじのごま和え みずの油炒め	ピタパン ポテトサラダ チーズ ウインナー 麦茶 お月見ゼリー パンキンポタージュ 洋風おでん		24	土			
10	土				25	日			若菜ご飯 みそ汁 鮭磯辺フライ ほうれん草ときのこのソテー 卵サラダ
11	日			ご飯 みそ汁 タコメンチ いんげんとコーンソテー 大根と卵の煮物 いりおから	26	月	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー いんげんのごま和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 オニオンスープ えびカツ 添え野菜 パイン すき昆布の煮物	塩ラーメン ボークシュウマイ カリフラワーの甘酢漬け フルーツヨーグルト
12	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 ピーナッツ和え ふき炒め	ご飯 牛乳 五目野菜汁 オレンジ いわしみそ煮 ほうれん草のごま和え ひじき炒め	冷やしきつねうどん コロッケ 厚焼き卵 大根と海藻サラダ あおもりプリン	27	火	ご飯 みそ汁 ハムソテー ねばねば昆布和え 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 野菜スープ グレープフルーツ チーズハンバーグ 人参グラッセ アスパラサラダ	ご飯 みそ汁 ほっけ甘塩焼き 即席漬け 里芋の煮つ転がし 茶碗蒸しのひき肉あんかけ
13	火	ご飯 のり佃煮 みそ汁 ハムソテー ミニトマト いんげん炒め	ご飯 牛乳 たけのこの中華スープ 豚肉しょうが焼き 添え野菜 グレープフルーツ もやしの中華炒め	ご飯 まんてん黒豆 根菜のごまみそ汁 赤魚みりん漬け焼き 白菜のお浸し かぼちゃのそぼろあんかけ	28	水	ご飯 みそ汁 いわししょうが煮 辛子マヨ和え 大豆もやし炒め	カレーうどん 牛乳 みそほうれん草入り厚焼き卵 トマト バナナ	ガパオライス ゲーンチュート ヤムウンセン キウイ
14	水	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ なめ茸和え もやしのカレー炒め	ご飯 なすのスパゲティミートソース ジョアブルーベリー かに団子スープ 野菜サラダ	ピビンバ わかめスープ ごぼうギョウザ 添え野菜	29	木	ご飯 みそ汁 ミートボール 小松菜のごま和え 肉とれんこんのみそ炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 揚げ出し豆腐の甘酢あんかけ ほうれん草ののりและ オレンジ	《お誕生会》 ガーリックライス あさりスープ かぼちゃチーズフライ トマトと豆のまるごとグラタン ハムマリネ プリンアラモード
15	木	ご飯 みそ汁 小松菜の豆腐寄せ キャベツの塩昆布和え 五目きんぴら	ご飯 牛乳 牛乳 パイン ほたて汁 鶏つくね 添え野菜 ごぼうサラダ	ご飯 みそ汁 鶏から揚げ 添え野菜 なすとトマトのポリ辛炒め	30	金	ご飯 みそ汁 五目厚焼き卵 キャベツのナムル 中華炒め	チキンドリア ジョアプレーン なるとのスープ ジャーマンポテト	