

令和4年

《 10 月 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	土				16	日			ご飯 みそ汁 イカ寄せフライ いんげんとコーンのソテー 根菜のみそ煮
2	日			ご飯 味付けとろろ みそ汁 ポークメンチカツ アスパラとコーンのソテー 五目豆	17	月	ご飯 みそ汁 ハムソテー アーモンド和え すき昆布の煮物	ご飯 牛乳 キャベツと卵のスープ いわしハンバーグ 人参のグラッセ キウイ もやしと小魚サラダ	もち入りきつねうどん サクッとコーン ビーンズサラダ フルーツポンチ
3	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 小松菜のおかか和え ひじきの五目炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご いわしトマト煮 つば漬け和え なすのみそ炒め	みそラーメン えびにらまんじゅう 添え野菜 雪人参蒸しパン	18	火	ご飯 みそ汁 カレー煮付け いんげんのごま和え れんこんさんぴら	ご飯 牛乳 かねんしゅい チキン南蛮 添え野菜 りんご ブロッコリーの甘みそせ	ポークカレー 大根と海藻サラダ 福神漬け アーモンド小魚 グレープフルーツ
4	火	ご飯 納豆 みそ汁 嶺きみオムレツ 添え野菜 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 中華コーンスープ 酢豚 パンパンジー パイ	さんま蒲焼き丼 みそ汁 大根と豚肉の煮物 ヨーグルトレーズン	19	水	ご飯 みそ汁 ミートボール ねばねば昆布和え 大豆もやし炒め	しょうゆラーメン 牛乳 ほたてシュウマイ きゅうりの中華和え オレンジ	ご飯 野菜スープ ホワイトソースオムレツ 添え野菜 ポークビーンズ
5	水	ご飯 みそ汁 野菜ミックス肉団子 野菜のピーナッツ和え キャベツ炒め	ご飯 牛乳 はたて塩ラーメン 牛乳 野菜ギョウザ 添え野菜 ストロベリーヨーグルト	ご飯 みそ汁 巣ごもり卵 ポテトコロッケ カリフラワー甘酢漬け 筑前煮	20	木	ご飯 味付けのり みそ汁 ウインナー ミニトマト キャベツソテー	ご飯 牛乳 オニオンスープ たらちーズトマト焼き 添え野菜 パイン 温野菜サラダ	ご飯 すまし汁 みそカツ 添え野菜 五目さんぴら
6	木	ご飯 みそ汁 さば照り焼き ほうれん草のごま和え メンマ炒め	ご飯 牛乳 豆のスープ 和風チキンソテー 添え野菜 グレープフルーツ カレー味のマカロニサラダ	ご飯 梨 白菜とたららのスープ 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ 切り干し大根のミルク炒め	21	金	ご飯 みそ汁 若竹信田煮 ほうれん草のなめ茸和え 卵の中華炒め	鶏そぼろ丼 牛乳 みそ汁 わかめと野菜のごま酢和え りんご	ご飯 みそ汁 ほっけ甘塩焼き 即席漬け 肉じゃが りんごゼリー
7	金	ご飯 みそ汁 ウインナー 白菜のお浸し ポテトとイカ炒め	ハッシュドポーク 牛乳 こんにやくサラダ りんご		22	土	ご飯 みそ汁 若鶏ねぎ塩焼き にらツナ和え 山菜炒め		
8	土				23	日			
9	日				24	月			ご飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 卵サラダ チーズ
10	月			スバゲティカルボナーラ なるとのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ りんご	25	火	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め ピーナッツ和え 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 スープカレー 厚焼き卵 ヤーコンサラダ グレープフルーツ	ご飯 みそ汁 赤魚の香り揚げ お浸し 炒り豆腐 りんご
11	火	ご飯 みそ汁 野菜とわかめの豆腐よせ わさびマヨ和え かぼちゃの煮物	ご飯 牛乳 せんべい汁 オレンジ さばみそ煮 小松菜のごま和え 茎わかめ炒め煮	ご飯 とうもろこしのかき玉汁 海鮮お好みフライ 添え野菜 ほたてと大根の炊き合わせ	26	水	ご飯 納豆 みそ汁 ミートオムレツ 添え野菜 カリフラワーカレー煮	かき揚げうどん 牛乳 豆カップグラタン にらツナ和え バナナ	ご飯 卵スープ 和風チキンソテー 添え野菜 ケチャップスパ ポトフ
12	水	ご飯 みそ汁 玄米入りつくね ほうれん草ののり和え もやしのカレー炒め	チャジャンミョン 牛乳 わかめスープ ムルマンドウ チヨレギサラダ 梨	ご飯 みそ汁 鮭花団焼き 添え野菜 ゆかりスパ がんもの含め煮 オレンジ	27	木	ご飯 みそ汁 野菜ミックス肉団子 キャベツの塩昆布和え なすとエリンギのソテー	ご飯 牛乳 みそ汁 梨 ほっけみりん漬け焼き キャベツの酢みそ和え 大根のそぼろあんかけ	チャーハン もやしとニラのスープ ひじきシュウマイ きゅうりの中華和え
13	木	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ キャベツのナムル 竹の子甘辛炒め	さつま芋ご飯 牛乳 みそ汁 彩り野菜肉団子 添え野菜 りんご なすの揚げおろし煮	照り焼き丼 つみれ汁 キャベツの磯香和え	28	金	ご飯 みそ汁 いわししょうが煮 辛子マヨ和え 豚肉と白菜炒め	バーガーパン ジョアブレーン きくらげとほたてのチャウダー 照り焼きハンバーグ 添え野菜 ペンネアラビアータ	
14	金	ご飯 みそ汁 ほたて入り厚焼き卵 白菜のゆかり和え 豚肉と糸こんにの炒め物	ツナトースト ジョアマスカット ミネストローネ 野菜サラダ		29	土			
15	土				30	日			梅じゃこご飯 みそ汁 ハムカツ ほうれん草とコーンソテー 大根と卵の煮物
					31	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 小松菜のおかか和え 竹の子炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 にしん照り焼き 漬物 肉とれんこんのみそ炒め かぼちゃプリン	けんちんうどん 揚げたご焼き ほたてと野菜サラダ バナナ