

令和4年

《 12 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 しらすわかめ入り厚焼き卵 ブロッコリーのおかか和え 豚肉と白菜炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 揚げ出し豆腐の甘酢あんかけ ほたてと大根の炊き合わせ パイン	ご飯 豚汁 さば照り焼き キャベツの酢みそ和え かぼちゃのそぼろあんかけ	16	金	ご飯 みそ汁 ミートボール 白菜のゆかり和え 豚肉と糸こんにゃくの炒め物	パエリア 牛乳 豆と白菜のスープ きのこ野菜のアヒージョ パイン	
2	金	ご飯 みそ汁 玄米入りつくね ピーナッツ和え 卵の中華炒め	ハッシュドポーク 牛乳 こんにゃくサラダ りんご		17	土			
3	土				18	日			ご飯 みそ汁 ポークメンチカツ 蒸しかぼちゃ 大根とこんにゃくの煮物 炒りおから
4	日			米飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 パンプキンサラダ 味付けとろろ	19	月	ご飯 みそ汁 豚肉の雪人参醤油焼き アスパラのおかか和え 竹の子の甘辛炒め	ご飯 牛乳 とうもろこしのかき玉汁 いわししょうが煮 漬物 グレープフルーツ がんもの含め煮	あんかけうどん ポテトコロッケ 五日厚焼き卵 ビーンズサラダ ソフトクリームヨーグルト
5	月	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ 小松菜の辛子和え ひじきの五目煮	ご飯 牛乳 みそ汁 白身魚フライ 切り干し大根のゆかり和え れんこんきんぴら	けんちんうどん 肉まん にらツナ和え フルーツのクリームチーズ和え	20	火	ご飯 納豆 みそ汁 ウインナー 添え野菜 きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 白菜とたららのスープ チキンソテー ポテトサラダ トマト キウイ	
6	火	ご飯 みそ汁 いわしさんが焼き もやしのごま和え なすのみそ炒め	ご飯 牛乳 せん切り野菜スープ 鶏つくね 添え野菜 りんご 根菜サラダ	米飯 竹の子としいたけの中華スープ マーボー豆腐 肉ギョウザ 添え野菜	21	水	ご飯 みそ汁 若竹信田煮 なめたけ和え ツナ野菜炒め	塩ラーメン 牛乳 大根ときゅうりのキムチ和え ごぼうギョウザ オレンジ	クリームチキンライス なるとのスープ フィレオチキン 添え野菜 ブロッコリーとコーンのサラダ
7	水	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 ねばねば昆布和え もやしのカレー炒め	ご飯 みそ汁 スパゲティミートソース 牛乳 いか団子スープ 野菜サラダ グレープフルーツ	ご飯 すまし汁 トンカツ 添え野菜 ゆかりスパ みそおでん	22	木	ご飯 みそ汁 さば塩焼き ほうれん草のごま和え キャベツソテー	どんどこけ飯 牛乳 りんご のりふで お好み揚げ かぼちゃの煮物	ご飯 ボンデいちご ギョウザスープ ポークピカタ 添え野菜 もやしと小魚サラダ
8	木	ご飯 納豆 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 メンマ炒め	ご飯 牛乳 わかめスープ 豆腐シュウマイ 添え野菜 オレンジ	ご飯 えびたまスープ 鮭花園焼き 添え野菜 もやしとニラ炒め チョコシュー	23	金	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ キャベツのナムル 中華炒め	ピザトースト 麦茶 クリスマスケーキ もずくスープ 星のハンバーグ 添え野菜 人参グラッセ	
9	金	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 キャベツの塩昆布和え みずの油炒め	りんごコッペパン ジョアブレン 野菜スープ オムレツのホワイトソース添え 添え野菜 マカロニサラダ		24	土			
10	土				25	日			
11	日			梅じゃこご飯 みそ汁 あじ磯辺フライ ほうれん草ときこのソテー 卵サラダ	26	月			
12	月	ご飯 みそ汁 小松菜の豆腐寄せ アーモンド和え 茎わかめ炒め煮	ご飯 牛乳 中華風スープ ケチャップチキン 添え野菜 りんご リヤンパンサンスー	どんこつラーメン 揚げワンタン ポテトのオープン焼き 添え野菜 キウイ	27	火			
13	火	ご飯 味付け昆布 みそ汁 ハムソテー ミニトマト 切り干し大根の含め煮	麦ご飯 牛乳 みそ汁 みかん 鮭みりん漬け焼き ほうれん草のなめたけ和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 オニオンスープ チーズハンバーグ フライドポテト ケチャップスパ 温野菜サラダ	28	水			
14	水	ご飯 みそ汁 赤魚塩麹漬け焼き ほうれん草ののり和え もやしの中華炒め	きつねうどん 牛乳 じゃがバター茶巾 キャベツのわさびマヨ和え ストロベリーヨーグルト	ご飯 にらたまスープ ホイコーロー ほうれん草入りギョウザ	29	木			
15	木	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ わかめの酢みそ和え 五目きんぴら	ご飯 牛乳 根菜のごまみそ汁 豚肉甘辛焼き 添え野菜 りんご なすのみそ炒め	ポークカレー 茎わかめのサラダ 福神漬け アーモンド小魚 グレープフルーツ	30	金			
					31	土			