

令和5年

《 1 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	日				16	月	ご飯 みそ汁 竹輪甘辛煮 小松菜の辛子和え ひじきの五目炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 カレーしょうが煮 ほうれん草のごま和え 肉じゃが りんご	みそラーメン えびにらまんじゅう 添え野菜 ボンデいちご
2	月				17	火	ご飯 みそ汁 いわしトマト煮 ほうれん草ののり和え きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 しいたけのスープ チンジャオロース ほたてシュウマイ パイン	ご飯 みそ汁 ヒレカツ 添え野菜 大根の炒め煮
3	火				18	水	ご飯 納豆 みそ汁 嶺きみオムレツ ミニトマト もやしのカレー炒め	チーズクリームスバゲティ 牛乳 なるとのスープ ツナとサニーレタスのサラダ はっさく	さんま蒲焼き丼 鶏団子汁 野菜ののり酢和え
4	水				19	木	ご飯 みそ汁 若竹信田煮 ねばねば昆布和え 豚肉と白菜炒め	ご飯 牛乳 えびたまスープ 鮭花園焼き 添え野菜 グレープフルーツ 大豆もやし炒め	ご飯 とろみ汁 ポテトコロッケ 添え野菜 みかん 豚角煮
5	木				20	金	ご飯 みそ汁 ミートボール アスパラおかか和え 中華炒め	鶏飯(スープ) 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 水菜のお浸し 白桃ポンチ	
6	金				21	土			
7	土				22	日			ご飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 卵サラダ ヨーグルトレーズン
8	日				23	月	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ ピーナッツ和え ふき炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 スイーティー ほっけの照り焼き 漬物 五目きんぴら	もち入りきつねうどん ちくわの磯辺揚げ 五目厚焼き卵 パンブキンサラダ
9	月				24	火	ご飯 みそ汁 いわしハンバーグ 塩昆布和え 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 けの汁 りんご 青森県産ポークメンチカツ 添え野菜 ねりこみ	ご飯 せんべい汁 さばカレー風味焼き わかめと野菜の酢みそ和え ほたてとかぶの炊き合わせ
10	火				25	水	ご飯 のり佃煮 みそ汁 ウインナー 添え野菜 チンゲン菜ソテー	しょうゆラーメン 牛乳 ミニ肉まん きゅうりの中華和え バニラアイス	照り焼き丼 みそ汁 つば漬け和え キウイ
11	水			ポークカレー 大根と海藻サラダ 福神漬け まんてん黒豆 りんご	26	木	ご飯 みそ汁 にしん照り焼き 白菜のおかか和え 肉と竹の子のみそ炒め	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ 福神漬け パイン	ご飯 野菜スープ オムレツのホワイトソース添え 添え野菜 ポークビーンズ あおもりプリン
12	木	ご飯 みそ汁 さば塩麹漬け焼き もやしのごま和え メンマ炒め	ご飯 牛乳 ほたて汁 ハンバーグ トマト みかん 野菜の磯マヨ和え	ご飯 キャベツと卵のスープ 和風ポークソテー 添え野菜 チョレギスパ ポトフ	27	金	ご飯 みそ汁 彩り野菜肉団子 小松菜のツナ和え なすとエリンギソテー	チーズバーガー ジョアストロベリー 豆と白菜スープ 洋風おでん	
13	金	ご飯 みそ汁 野菜とわかめの豆腐寄せ 白菜のゆかり和え 肉とれんこんのみそ炒め	米粉パン 麦茶 人参ポタージュ ハムソテー フライドポテト 小魚サラダ ソフトクリームヨーグルト		28	土			
14	土				29	日			ご飯 みそ汁 タコメンチ ほうれん草とコーンのソテー 大根と豚肉の煮物 もずくめかぶ
15	日			ご飯 みそ汁 ベーコンポテトバーグ 巣ごもり卵 ほうれん草ときのこのソテー がんものそぼろあんかけ	30	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	わかめご飯おにぎり 牛乳 みそ汁 鮭塩焼き 即席漬け 給食週間ミルクプリン	スバゲティナポリタン イカ団子スープ さつまいものモザイクサラダ パイン
					31	火	ご飯 みそ汁 赤魚塩麹漬け焼き なめ茸和え ウインナー野菜炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ 豚しょうが焼き 添え野菜 大根のほたてあんかけ	ご飯 あさり野菜のスープ ハンバーグ 粉ふきいも 野菜サラダ ヨーグルト