

令和5年

《 6 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 ミートオムレツ ピーナッツ和え 肉と竹の子のみそ炒め	ご飯 牛乳 白菜とたららのスープ 揚げ豆腐の肉みそがけ 里芋の煮つ転がし キウイ	ご飯 きくらげとほたてのチャウダー ハンバーグ 添え野菜 人参グラッセ マカロニサラダ	16	金	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ チョレギサラダ 豚肉と糸こんの炒め物	豚ごぼう丼 牛乳 みそ汁 野菜の磯マヨ和え オレンジ	
2	金	ご飯 みそ汁 ウインナー アスパラおかか和え 中華炒め	ハッシュドポーク 牛乳 こんにゃくサラダ オレンジ		17	土			
3	土				18	日			ご飯 みそ汁 ポークメンチカツ いんげんとマッシュルームソテー 卵サラダ 炒りおから
4	日			わかめご飯 みそ汁 ベーコンポテトバーグ 巣ごもり卵 切り干し大根のゆかり和え がんものそぼろあんかけ	19	月	ご飯 みそ汁 いわしさんが焼き アーモンド和え ひじきの五目煮	ご飯 牛乳 なるとのスープ ケチャップチキン 添え野菜 グレープフルーツ ジャーマンポテト	野菜和風スパゲティ いか団子スープ 温野菜サラダ チョコシュー
5	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 小松菜の辛子和え ふき炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 歯の衛生週間ゼリー たこメンチ ほうれん草ときのこのソテー かみかみ根菜サラダ	みそカレー牛乳ラーメン 肉ギョウザ キャベツとチンゲン菜のナムル パインコンポート	20	火	ご飯 みそ汁 小松菜の豆腐寄せ キャベツの塩昆布和え メンマ炒め	ご飯 牛乳 めった汁 キウイ 赤魚塩こうじ漬け焼き チンゲン菜のお浸し なすのオランダ煮	ご飯 わかめスープ 鶏から揚げ ゆかりスパ 添え野菜 ラタトゥイユ
6	火	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 ほうれん草のごま和え みずの油炒め	ご飯 牛乳 中華風スープ ミートボールチリソース煮 リヤンパンサンスー グレープフルーツ	ご飯 みそ汁 ほっけみりん漬け焼き 野菜のアーモンド和え 鶏肉のおろし煮 ミニ大福	21	水	ご飯 みそ汁 ほっけ照り煮 ほうれん草のなめ茸和え もやしの中華炒め	冷やしきつねうどん 牛乳 かぼちゃチーズフライ カリフラワーマリネ パイン	ハッシュドポーク 大根と海藻サラダ アーモンド小魚 グレープフルーツ
7	水	ご飯 納豆 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 大豆もやし炒め	ご飯 牛乳 山菜うどん レバーと野菜入りまんじゅう ほうれん草のわさびマヨ和え プレーンヨーグルト	中華丼 中華コーンスープ 春巻き 添え野菜 バナナ	22	木	ご飯 納豆 みそ汁 豚肉雪入参しょうゆ焼き 添え野菜 きんぴらごぼう	梅じゃこご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ 野菜しんじょう もやしのごま和え ふるふき大根	ご飯 フルーツムース とうもろこしのかき玉汁 鶏つくね 添え野菜 れんこんと豆のサラダ
8	木	ご飯 みそ汁 さば塩焼き ねばねば昆布和え 五目きんぴら	ご飯 牛乳 パイン キャベツと卵のスープ 照り焼きハンバーグ 粉ふきいも	ご飯 すまし汁 みそカツ 添え野菜 ゆかりスパ 大根のほたてあんかけ	23	金	ご飯 みそ汁 ウインナー 切り干し大根のさつぱり和え ピーマン炒め	ナン 牛乳 ポテトと野菜のスープ ツナオムレツ 添え野菜 バナナ 豆カレー	
9	金	ご飯 みそ汁 ミートボール アスパラの酢みそ和え ツナ野菜炒め	雪人参パン 牛乳 キウイ 野菜スープ 手作りチキンかぼちゃグラタン 野菜サラダ		24	土			
10	土				25	日			ご飯 みそ汁 白身魚フライ 蒸しかぼちゃ 大根と豚肉の煮物 味付けとろろ
11	日			若菜ご飯 みそ汁 あじ磯辺フライ ほうれん草と人参ソテー 大根と卵の煮物	26	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 ピーナッツ和え 山菜炒め	ご飯 牛乳 ほたて汁 野菜入り肉団子 トマト あおもりプリン 卵の中華炒め	冷やし中華 えびにらまんじゅう ポテトサラダ バナナ
12	月	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め 小松菜のおかか和え 茎わかめ炒め煮	ご飯 牛乳 とろみ汁 オレンジ れんこんのはさみ揚げ きゅうりのゆかり和え いんげんとごぼうのみそ炒め	けんちんうどん 揚げたこ焼き ほたてと野菜の和え物 ソフトクリームヨーグルト	27	火	ご飯 みそ汁 まず塩焼き アスパラおかか和え なすのみそ炒め	ご飯 牛乳 根菜のごまみそ汁 和風ポークソテー 添え野菜 グレープフルーツ 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 ケチャップスパ フライドポテト ひじきのマリネ
13	火	ご飯 みそ汁 いわしみそ煮 いんげんのごま和え れんこんきんぴら	ご飯 牛乳 豆と白菜スープ タンドリーチキン 添え野菜 グレープフルーツ きのこ野菜のアヒージョ風	ご飯 にらたまスープ ホイコーロー ポークシュウマイ フルーツポンチ	28	水	ご飯 みそ汁 五目厚焼き卵 白菜のゆかり和え カリフラワーカレー煮	ペスカトーレ 牛乳 野菜スープ 温野菜のバーニャカウダ マチュドニア	ご飯 ワンタンスープ 蒸したら香味ソースがけ 添え野菜 じゃがいもの甘辛煮
14	水	ご飯 のり佃煮 みそ汁 ハムソテー 添え野菜 チンゲン菜ソテー	塩ラーメン 牛乳 ごぼうギョウザ トマト 洋なしコンポート	ご飯 せん切り野菜スープ さばトマトチーズ焼き 添え野菜 ポトフ	29	木	ご飯 韓国のり みそ汁 コーンシュウマイ ミニトマト キャベツソテー	ご飯 牛乳 みそ汁 パイン さば竜田の甘酢あんかけ 添え野菜 水菜ののり和え	《お誕生会》 オムライス えびのチャウダー スモークチキンのマリネ ケーキ
15	木	ご飯 みそ汁 キャベツ入りつくね ほうれん草ののり和え いかときくらげ炒め	ご飯 牛乳 えびたまスープ 鮭花園焼き 添え野菜 パイン 大豆もやしとにら炒め	照り焼き丼 みそ汁 小魚サラダ	30	金	ご飯 みそ汁 玄米炒りつくね 小松菜ツナ和え 竹の子甘辛炒め	ビビンバ 牛乳 茎わかめスープ 豆腐シュウマイ オレンジ	