

令和5年

《 7 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	土				16	日			
2	日			ポークカレー 大根と海藻サラダ 福神漬け 黒糖ビーンズ グレープフルーツ	17	月			若菜ご飯 みそ汁 ハムカツ アスパラとコーンソテー がんもの含め煮
3	月	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 もやしとにらのスープ 酢豚 キャベツとチンゲン菜のナムル パイン	つけけんちんうどん かぼちゃチーズフライ キャベツのわさびマヨ和え フルーツ杏仁	18	火	ご飯 みそ汁 小松菜の豆腐寄せ ねばねば昆布和え きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 オニオンスープ 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ キウイ ひじきのマリネ	衣笠丼 つみれ汁 ブロッコリーの甘みそのせ りんごゼリー
4	火	ご飯 みそ汁 ウインナー ほうれん草ののり和え れんこんきんぴら	ご飯 牛乳 みそ汁 ほっけ甘塩焼き 小松菜ともやしのお浸し 筑前煮 キウイ	ご飯 トックツ ブルコギ ごぼうシュウマイ 添え野菜	19	水	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー もやしのごま和え キャベツ炒め	なすのスパイミートソース 牛乳 豆と白菜のスープ パンプキンサラダ オレンジ	ご飯 にらたまスープ マーボー豆腐 肉ギョウザ 添え野菜 キムチ和え
5	水	ご飯 みそ汁 さば塩こうじ漬け焼き 小松菜のごま和え 豚肉と白菜炒め	冷やし中華 牛乳 野菜ギョウザ 蒸しかぼちゃ バナナ	ご飯 みそ汁 揚げ豆腐のおろしがけ 肉じゃが 冷凍みかん	20	木	ご飯 納豆 みそ汁 豚肉雪入参じょうゆ焼き 添え野菜 ふき炒め	ご飯 牛乳 こづゆ カレイしょうが煮 白菜のお浸し ひきなしいり 白桃ポンチ	ご飯 みそ汁 冷しゃぶ 大根とこんにゃくの煮物 キウイ
6	木	ご飯 納豆 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 ウインナー野菜炒め	ご飯 牛乳 豆のスープ 鶏チーズトマト焼き 添え野菜 グレープフルーツ サラダスパゲティ 野菜かき揚げといか天丼	ご飯 えびたまスープ 鮭花園焼き 星型コロッケ 添え野菜 大豆もやし炒め	21	金	ご飯 みそ汁 彩り野菜肉団子 アーモンド和え ツナ野菜炒め	ポークカレー 牛乳 コーンサラダ 福神漬け メロン	
7	金	ご飯 みそ汁 青じそ入り鶏つくね なめ茸和え 中華炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 大根のもち麦とひき肉あんかけ セタソーダゼリー		22	土			
8	土				23	日			
9	日			ご飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 卵サラダ もずくめかぶ	24	月			
10	月	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ 小松菜の辛子和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 とうもろこしのかき玉汁 いわしみそ煮 漬物 オレンジ 五目きんぴら	中華ざる風麺 たこナゲット ポテトのオープン焼き 人参とほうれん草ソテー バナナ	25	火			
11	火	ご飯 みそ汁 ます塩焼き キャベツの塩昆布和え もやしのカレー炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ 豚肉のさっぱり焼き 添え野菜 切り干し大根の含め煮	鶏そぼろ丼 みそ汁 わかめと野菜のごま酢和え ストロベリーヨーグルト	26	水			
12	水	ご飯 みそ汁 ハムソテー ほうれん草のツナ和え かぼちゃの煮物	冷やしサラダうどん 牛乳 豆カップグラタン トマト シューチーズ	ご飯 ボンデードーナツ 茎わかめのスープ ハンバーグ ケチャップスパ 人参グラッセ 小魚サラダ	27	木			
13	木	ご飯 のり佃煮 みそ汁 五目厚焼き卵 添え野菜 メンマ炒め	ガパオライス 牛乳 ゲーンチュート ヤムウンセン パイン	ご飯 芋団子汁 さばカレー風味焼き カリフラワー甘酢漬け なすの揚げおろし煮	28	金			
14	金	ご飯 みそ汁 ミートボール 白菜のゆかり和え いかときくらげ炒め	セルフサンドコッペパン ジョアブレーション 野菜スープ 白身魚フライ 添え野菜 ペンネアラビアータ		29	土			
15	土				30	日			
					31	月			