

令和6年

《 12月給食・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			梅じゃこご飯 みそ汁 ハムカツ 蒸しかぼちゃ 高野豆腐の含め煮	16	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 ねばねば昆布和え たけのこ炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご キャベツ入りつくね カリフラワー甘酢漬け 肉とれんこんのみそ炒め	とんこつラーメン 野菜ギョウザ 添え野菜 ムース
2	月	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ ブロッコリーのおかか和え ひじきの五目煮	麦ご飯 牛乳 みそ汁 りんご たら塩麹カレー焼き ほうれん草のごま和え がんもの含め煮	スパゲティナポリタン いか団子スープ 野菜サラダ ヨーグルト	17	火	ご飯 みそ汁 目玉焼き ピーナッツ和え 肉野菜炒め	ご飯 牛乳 白菜とたららのスープ 野菜とわかめの豆乳寄せ ポテトサラダ グレープフルーツ	余暇活動のため 夕食無し
3	火	ご飯 みそ汁 目玉焼き ほうれん草のなめ茸和え 肉と芋のみそ炒め	ご飯 牛乳 にらたまスープ ホイコーロー 春巻き バナナ	ご飯 みそ汁 和風おろしハンバーグ 人参のグラッセ 小魚サラダ チヨコシュー	18	水	ご飯 納豆 みそ汁 野菜入り肉団子 添え野菜 チンゲン菜ソテー	スパゲティカルボナーラ ジョアブレン 野菜となるとスープ ブロッコリーとコーンのサラダ グレープフルーツ	ご飯 茎わかめスープ たらみそマヨネーズ焼き 添え野菜 バナナ サラダスパゲティ
4	水	ご飯 のり佃煮 みそ汁 ミートボール 添え野菜 もやしのカレー炒め	きつねうどん 牛乳 もやしのツナ和え しゃな蒸し	ご飯 ひつまみ汁 とり天 添え野菜 ほたてと野菜の酢みそ和え	19	木	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 塩昆布和え 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 豚肉甘辛焼き 添え野菜 りんご 大豆もやし炒め	さつまいもご飯 みそ汁 マンゴープリン 青じそ入りつくね 添え野菜 なすの揚げおろし煮
5	木	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 ブロッコリーのアーモンド和え 豚肉と白菜炒め	ご飯 牛乳 せん切り野菜スープ チキンピカタ 添え野菜 カレー味のマカロニサラダ グレープフルーツ	ガバオライス ゲーンチュート ヤムウンセン りんご	20	金	ご飯 みそ汁 ハムソテー いんげんのごま和え キャベツ炒め	ポークカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルトレーズン	
6	金	ご飯 みそ汁 ウインナー ほうれん草のわさびマヨ和え かぼちゃの煮物	ご飯 みそ汁 ジョアストロベリー みそ汁 大根の炒め物		21	土			
7	土				22	日			ご飯 みそ汁 ハンバーグピカタ ほうれん草とコーンのソテー 根菜のみそ煮
8	日			ご飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 卵サラダ 味付けとろろ	23	月	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ ブロッコリーのおかか和え 茎わかめ炒め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 いわしサクサク揚げ 添え野菜 りんご 大根のもち麦とひき肉あんかけ	もち入りきつねうどん ちくわの磯辺揚げ じゃがバター茶巾 キャベツのわさびマヨ和え ブレンヨーグルト
9	月	ご飯 みそ汁 ハムソテー 小松菜の辛子和え すき昆布の煮物	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご いわししょうが煮 小松菜ともやしのお浸し 五目きんぴら	かき揚げうどん 厚焼き卵 ポテのオープン焼き ビーンズサラダ ジョアブレン	24	火	ご飯 みそ汁 ウインナー なめ茸和え れんこんきんぴら	ご飯 牛乳 ミートボールスープ オムレツのホワイトソース添え 人参グラッセ ひじきのマリネ ポンデローナツ	
10	火	ご飯 納豆 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 ツナ野菜炒め	ご飯 牛乳 わかめスープ ハンバーグ 粉ふきいも パイン 温野菜サラダ	ご飯 鶏団子汁 ほっけ甘塩焼き 即席漬け なすのみそ炒め グレープフルーツ	25	水			
11	水	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め ほうれん草のごま和え キャベツソテー	しょうゆラーメン 牛乳 肉ギョウザ 白菜とチンゲン菜のナムル ブレンヨーグルト	ポークカレー 大根と海藻サラダ 小魚 りんご	26	木			
12	木	ご飯 みそ汁 いわしみそ煮 切り干し大根のさっぱり和え 大豆もやし炒め	鶏そぼろ丼 牛乳 豆乳汁 ほうれん草ののり和え りんご	ご飯 もやしとにらのスープ マーボー豆腐 ポークシュウマイ 添え野菜	27	金			
13	金	ご飯 みそ汁 フィレオチキン 白菜のゆかり和え カリフラワーカレー煮	りんごパン 牛乳 オレンジ もち麦入りトマトスープ スパニッシュオムレツ 野菜サラダ		28	土			
14	土				29	日			
15	日			ハッシュドポーク こんにやくサラダ さつまいもチップス りんご	30	月			
					31	火			