

## 《 9 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  | 月 | ご飯<br>みそ汁<br>ハムソーテ<br>ピーナッツ和え<br>ひじきの五目煮         | ご飯 牛乳<br>みそ汁 オレンジ<br>いわししょうが煮<br>キャベツの塩昆布和え<br>鶏肉のおろし煮   | 冷やしサラダうどん<br>かぼちゃコロッケ<br>ほうれん草入りギョウザ<br>切り干し大根のさっぱり和え<br>ジョアブレーン | 16 | 火 | ご飯<br>みそ汁<br>さばみそ煮<br>ピーナッツ和え<br>切り干し大根炒め           | ご飯 牛乳<br>わかめスープ<br>ヤンニョムチキン<br>添え野菜 グレープフルーツ<br>サラダスパゲティ  | ポークカレー<br>海藻サラダ<br>メーブルビーンズ<br>キウイ                  |
| 2  | 火 | ご飯 納豆<br>みそ汁<br>彩り野菜肉団子<br>添え野菜<br>高野豆腐の含め煮      | ご飯 牛乳<br>中華コーンスープ<br>ホイコーロー<br>春巻き<br>パイン                | ご飯 りんごゼリー<br>もち麦入りトマトスープ<br>鮭花団焼き<br>添え野菜<br>大豆もやしとにら炒め          | 17 | 水 | ご飯<br>みそ汁<br>ちくわ甘辛煮<br>ほうれん草ののり和え<br>豚肉と白菜炒め        | しょうゆラーメン<br>牛乳<br>海鮮シュウマイ<br>添え野菜<br>レモンヨーグルト             | ご飯<br>ミートボールスープ<br>豆乳寄せのおろしがけ<br>マッシュポテト<br>バナナ     |
| 3  | 水 | ご飯<br>みそ汁<br>目玉焼き<br>白菜のゆかり和え<br>メンマ炒め           | 冷やしつねうどん<br>牛乳<br>じゃがバター茶巾<br>小松菜のツナ和え<br>ブレーンヨーグルト      | ご飯 つみれ汁<br>チキンソーテ<br>添え野菜<br>揚げないフレンチポテト<br>野菜の磯マヨ和え             | 18 | 木 | ご飯 納豆<br>みそ汁<br>ツナオムレツ<br>ミニトマト<br>たけのこ炒め           | ご飯 牛乳<br>すまし汁<br>たらみそマヨネーズ焼き<br>添え野菜 パイン<br>マーボーなす        | ご飯<br>どうもろこしのかき玉汁<br>豚肉の雪人参醤油焼き<br>添え野菜<br>茎わかめの炒め煮 |
| 4  | 木 | ご飯<br>みそ汁<br>さんま蒲焼き<br>ねばねば昆布和え<br>もやしのカレー炒め     | ご飯 牛乳<br>アイントプフ<br>フランクフルトソーセージ<br>添え野菜 キウイ<br>ごぼうサラダ    | ソースカツ丼<br>みそ汁<br>大根の炒め物                                          | 19 | 金 | ご飯<br>みそ汁<br>ウインナー<br>いんげんのおかか和え<br>キャベツ炒め          | ハッシュドポーク<br>牛乳<br>コーンサラダ<br>オレンジ                          |                                                     |
| 5  | 金 | ご飯<br>みそ汁<br>コーンシュウマイ<br>チョレギサラダ<br>卵の中華炒め       | 鶏そぼろ丼<br>牛乳<br>みそ汁<br>白菜とわかめの酢の物<br>グレープフルーツ             |                                                                  | 20 | 土 |                                                     |                                                           |                                                     |
| 6  | 土 |                                                  |                                                          |                                                                  | 21 | 日 |                                                     |                                                           |                                                     |
| 7  | 日 |                                                  |                                                          | ご飯<br>みそ汁<br>ミートボールチリソース煮<br>カレー味のマカロニサラダ<br>味付けもずくめかぶ           | 22 | 月 |                                                     |                                                           |                                                     |
| 8  | 月 | ご飯<br>みそ汁<br>ソーセージ炒め<br>小松菜の辛子和え<br>すき昆布の煮物      | 麦ご飯 牛乳<br>みそ汁 オレンジ<br>にしんみそ煮<br>ほうれん草ののり和え<br>がんもの含め煮    | 中華ざる風麺<br>たこ焼き<br>ちくわの磯辺揚げ<br>白菜とチンゲン菜のナムル<br>フルーツ杏仁             | 23 | 火 |                                                     |                                                           |                                                     |
| 9  | 火 | ご飯<br>みそ汁<br>チーズオムレツ<br>なめたけ和え<br>なすのみそ炒め        | ご飯 牛乳<br>せん切り野菜スープ<br>照焼チキン<br>添え野菜 パイン<br>ラタトゥイユ        | ご飯 みそ汁<br>赤魚の香り揚げ<br>小松菜のお浸し<br>れんこんきんぴら<br>冷凍りんご                | 24 | 水 | ご飯<br>みそ汁<br>にしんみそ煮<br>アーモンド和え<br>炒りおから             | かけうどん<br>牛乳<br>とり天<br>キャベツのわさびマヨ和え<br>フルーツのクリームチーズ和え      | ビビンバ<br>茎わかめスープ<br>えびにらまんじゅう<br>オレンジ                |
| 10 | 水 | ご飯 味付けのり<br>みそ汁<br>フィレオチキン<br>添え野菜<br>カリフラワーカレー煮 | つけけんちんうどん<br>牛乳<br>かぼちゃチーズフライ<br>添え野菜<br>バナナ             | 豚ごぼう丼<br>みそ汁<br>キャベツとほうたけの酢みそ和え<br>ボンデドーナッツ                      | 25 | 木 | ご飯 のり佃煮<br>みそ汁<br>目玉焼き<br>添え野菜<br>肉と竹の子のみそ炒め        | ご飯 牛乳<br>みそ汁 グレープフルーツ<br>さんまかば焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>大豆もやし炒め | ご飯<br>根菜のごまみそ汁<br>みそチキンカツ<br>添え野菜 ゆかりスバ<br>なすの煮浸し   |
| 11 | 木 | ご飯<br>みそ汁<br>いわし梅煮<br>アーモンド和え<br>キャベツソーテ         | ぶりんめし<br>牛乳<br>タイピーエン<br>厚焼き卵 トマト<br>さつまいもチップス           | ご飯<br>キャベツと卵のスープ<br>ハンバーグ<br>添え野菜 ケチャップスバ<br>洋風おでん               | 26 | 金 | ご飯<br>みそ汁<br>青じそ入りつくね<br>わかめと野菜の酢みそ和え<br>ツナ野菜炒め     | りんごコッペパン<br>ジョアブルーベリー<br>豆と白菜のスープ<br>手作りグラタン<br>温野菜サラダ    |                                                     |
| 12 | 金 | ご飯<br>みそ汁<br>若竹信田煮<br>ほうれん草のごま和え<br>みずの油炒め       | ツナトースト<br>ジョアブレーン<br>ポテトと野菜のスープ<br>オムレツのミートソース添え<br>添え野菜 |                                                                  | 27 | 土 |                                                     |                                                           |                                                     |
| 13 | 土 |                                                  |                                                          |                                                                  | 28 | 日 |                                                     |                                                           | わかめご飯<br>みそ汁<br>ハムカツ<br>いんげんとコーンのソーテ<br>里芋の煮っ転がし    |
| 14 | 日 |                                                  |                                                          |                                                                  | 29 | 月 | ご飯<br>みそ汁<br>コーンシュウマイ<br>小松菜のごま和え<br>ふき炒め           | 麦ご飯 牛乳<br>さつま汁 オレンジ<br>いわしみそ煮<br>白菜のゆかり和え<br>すき昆布炒め       | スパゲティミートソース<br>いか団子スープ<br>野菜サラダ<br>あおもりプリン          |
| 15 | 月 |                                                  |                                                          | ご飯 鮭ふりかけ<br>みそ汁<br>レモンメンチカツ<br>ほうれん草とコーンのソーテ<br>根菜のみそ煮           | 30 | 火 | ご飯<br>みそ汁<br>野菜とわかめの豆乳寄せ<br>ほうれん草とツナの和え物<br>かぼちゃの煮物 | ご飯 牛乳<br>みそ汁<br>キャベツ入りつくね<br>添え野菜 キウイ<br>五目きんぴら           | ご飯<br>白菜と肉団子のスープ<br>ほっけ塩焼<br>即席漬け<br>大根とこんにゃくのみそおでん |