

令和7年

《 11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	土				16	日			わかめご飯 みそ汁 白身魚フライ 人参とほうれん草ソテー がんものそぼろあんかけ
2	日				17	月	ご飯 みそ汁 ハムソテー アーモンド和え 茎わかめ炒め煮	麦ご飯 牛乳 鶏団子汁 さんま甘露煮 漬物 りんご わかめと野菜のごま酢和え	かけうどん とり天 じゃがバター茶巾 切り干し大根の辛子マヨ和え カップデヤクルト
3	月			ご飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 カレー味のマカロニサラダ ヨーグルトレーズン	18	火	ご飯 みそ汁 にしんみそ煮 ほうれん草ののり和え もやしのカレー炒め	深川飯 牛乳 キウイ みそ汁 厚焼き卵 ふろふき大根	ご飯 キャベツと卵のスープ ハンバーグ トマト 粉ふきいも 洋風おでん
4	火	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 アーモンド和え 炒りおから	麦ご飯 牛乳 みそ汁 りんご 鶏つくね 添え野菜 なすの揚げおろし煮	ご飯 えびチャウダー たらのムニエルトマトソース添え 添え野菜 ケチャップスパ 温野菜サラダ	19	水	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ キャベツの塩昆布和え なすのみそ炒め	塩ラーメン 牛乳 肉ギョウザ ストロベリーヨーグルト	ご飯 みそ汁 いわしみぞれ煮 即席漬け ブロックリーの甘みそのせ 茶碗蒸しのひき肉あんかけ
5	水	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め いんげんのごま和え チンゲン菜ソテー	とんこつラーメン 牛乳 野菜ギョウザ カクテルゼリーのフルーツポンチ	ご飯 みそ汁 鶏から揚げ 添え野菜 大根のもち麦とひき肉あんかけ	20	木	ご飯 納豆 みそ汁 ウインナー 添え野菜 メンマ炒め	ご飯 牛乳 すまし汁 みそチキンかつ 添え野菜 梨 きんぴらごぼう	豚ごぼう丼 みそ汁 にらツナ和え みかんゼリー
6	木	ご飯 みそ汁 いわししょうが煮 ねばねば昆布和え 豚肉と白菜炒め	ご飯 牛乳 オニオンスープ 照焼チキン トマト グレープフルーツ 根菜サラダ	ハッシュドポーク ジョアストロベリー こんにやくサラダ 梨	21	金	ご飯 みそ汁 玄米入りつくね チョレギサラダ 卵の中華炒め	ご飯 みそ汁 ポークカレー ジョアマスクット 焼き温野菜サラダ	
7	金	ご飯 みそ汁 ミートボール いんげんのおかか和え すき昆布の煮物			22	土			
8	土				23	日			
9	日			ご飯 みそ汁 ハンバーグピカタ ほうれん草ときのこのソテー いかとがんもの煮物	24	月			ご飯 卵ふりかけ みそ汁 メンチカツ 蒸しかぼちゃ 大根とこんにやくの煮物
10	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛炒め 小松菜の辛子和え ひじきの五目煮	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご いわしみそ煮 キャベツの塩昆布和え メンマ炒め	みそラーメン ほたてシュウマイ れんこんと豆のサラダ 大学芋	25	火	ご飯 のり佃煮 みそ汁 フィレオチキン 添え野菜 炒りおから	ご飯 牛乳 みそ汁 あおもりプリン さばみそ煮 県産野菜のお浸し 切り干し大根の含め煮	ガパオライス ゲーンチュート ヤムウンセン パイン
11	火	ご飯 みそ汁 さばみそ煮 なめたけ和え キャベツソテー	ご飯 牛乳 茎わかめスープ 酢豚 もやしとほうれん草のナムル パイン	鶏そぼろ丼 みそ汁 野菜ののり酢和え とと焼きチョコ	26	水	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツの酢みそ和え 高野豆腐の含め煮	きつねうどん 牛乳 ポテトコロケ ツナサラダ バナナ	ご飯 白菜とたらのスープ チキンソテー 添え野菜 ゆかりスパ ひじきのマリネ
12	水	ご飯 納豆 みそ汁 目玉焼き 添え野菜 大豆もやし炒め	カレーうどん 牛乳 お魚ハッシュドポテト 添え野菜 バナナ	ご飯 えびたまスープ ホイコーロー 春巻き カリフラワー甘酢漬け	27	木	ご飯 みそ汁 いわしトマト煮 もやしのゆかり和え みずの油炒め	びびんバ 牛乳 もずくスープ 海鮮シュウマイ りんご	ご飯 みそ汁 揚げ豆腐の肉みそかけ れんこんきんぴら ボンデチョコ
13	木	ご飯 みそ汁 フィレオチキン ほうれん草とツナの和え物 かぼちゃの煮物	梅じゃこご飯 牛乳 りんご みそ汁 若竹信田煮 野菜の磯マヨ和え	ご飯 みそ汁 ほったけ甘塩焼き 白菜のお浸し 炒り豆腐 シューチーズ	28	金	ご飯 みそ汁 若竹信田煮 ピーナッツ和え キャベツソテー	食パン 黒ごまクリーム ジョアブルーベリー パンブキンポータージュ ハムソテー トマト 春雨サラダ	
14	金	ご飯 みそ汁 彩り野菜肉団子 ピーナッツ和え 肉とれんこんのみそ炒め	《セレクト給食》 ご飯 野菜スープ 添え野菜 ブロックリーとコンのサラダ 牛乳 又は ジョアプレーン レモンのチヂミ 又は チーズ味のパン スナッペー 又は りんごバナナ 韓国のみ 又は 味付もずくめかぶ		29	土			
15	土				30	日			ひき肉カレー 大根と海藻サラダ いもけんぴ小魚 りんご