

令和8年

《 1 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	木				16	金	ご飯 納豆 みそ汁 ミートボール 添え野菜 卵の中華炒め	カツカレー ジョアブレーション 大根と海藻サラダ	
2	金				17	土			
3	土				18	日			ご飯 もずくめかぶ みそ汁 ハムカツ 蒸しかぼちゃ がんもの含め煮
4	日				19	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 いんげんのごま和え 炒りおから	麦ご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ にしんみそ煮 白菜のお浸し 大根のそぼろあんかけ	カレーうどん えびにらまんじゅう キャベツのわさびマヨ和え バナナ
5	月				20	火	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 小松菜のツナ和え かぼちゃの煮物	ご飯 牛乳 肉団子汁 野菜とわかめの豆乳寄せ ポテトサラダ 鮭ふりかけ りんご	ご飯 茎わかめのスープ チリコンカン コーンサラダ とと焼きチョコ
6	火				21	水	ご飯 のり佃煮 みそ汁 フィレオチキン 添え野菜 カリフラワーカレー煮	みそラーメン 牛乳 たこ焼き トマト バナナ	ご飯 みそ汁 さんま甘露煮 大根の梅和え 茶碗蒸しのひき肉あんかけ ブロッコリーの甘みそのせ
7	水				22	木	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ ピーナッツ和え 豚肉と白菜炒め	ご飯 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン 添え野菜 パイン サラダスパゲティ	ご飯 みそ汁 巣ごもり卵 白身魚香草フライ わかめの酢みそ和え 筑前煮
8	木				23	金	ご飯 みそ汁 青じそ入りつくね キャベツの塩昆布和え 肉とれんこんのみそ炒め	コッペパン ジョアストロベリー コーンポタージュ ウインナー 添え野菜 ペンネアラビアータ	
9	金				24	土			
10	土				25	日			ご飯 みそ汁 ハンバーグピカタ ほうれん草ソテー 根菜のみそ煮
11	日				26	月	ご飯 みそ汁 ハムソテー ブロッコリーのおかか和え ひじきの五目煮	わかめご飯おにぎり 牛乳 みそ汁 ます塩焼き 即席漬け 給食週間ミルクプリン	スパゲティミートソース いか団子スープ 野菜サラダ キウイ
12	月				27	火	ご飯 納豆 みそ汁 彩り野菜肉団子 添え野菜 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 せんべい汁 厚焼き卵 なすのみそ炒め りんご	ご飯 すまし汁 たらみそマヨネーズ焼き 添え野菜 かぼちゃのそぼろあんかけ シューチーズ
13	火			ご飯 みそ汁 ポークメンチカツ ほうれん草とコーンのソテー 大根とこんにゃくの煮物	28	水	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め もやしのゆかり和え チンゲン菜ソテー	きつねうどん 牛乳 ツナサラダ しゃな蒸し	ケチャップライス 豆と白菜スープ オムレツのホワイトソース添え 添え野菜
14	水	ご飯 みそ汁 目玉焼き 小松菜の辛子和え すき昆布の煮物	かけうどん 牛乳 かぼちゃコロツケ キャベツとウインナー炒め フルーツ杏仁	ご飯 パイン 白菜とたららのスープ ハンバーグ 人参のグラッセ 粉ふきいも カレー味のマカロニサラダ	29	木	ご飯 みそ汁 さばみそ煮 ほうれん草ののり和え 肉野菜炒め	ご飯 牛乳 野菜スープ 和風おろしハンバーグ 揚げないフレンチポテト 小魚サラダ グレープフルーツ	ご飯 みそ汁 揚げ豆腐肉みそがけ れんこんきんぴら ぶどうゼリー
15	木	ご飯 みそ汁 いわししょうが煮 アーモンド和え メンマ炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご 若竹信田煮 カリフラワー甘酢漬け 大豆もやし炒め	チャーハン 中華スープ 海鮮シュウマイ 春雨サラダ	30	金	ご飯 みそ汁 ウインナー キャベツのナムル 中華炒め	ハッシュドポーク 牛乳 こんにゃくサラダ りんご	
					31	土			