



寄宿舎給食献立表10月

北海道稚内養護学校
令和7年9月26日発行
文責：栄養教諭

※ 購入物資の関係で献立や使用食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

日	曜日	献立		日	曜日	献立	
1	水	朝ごはん みそ汁 キャベツ・にんじん 千草焼き しらたきの油炒め ふりかけ ヤクルト	夕ごはん みそ汁 わかめ・ねぎ 鶏肉とさといもの照り煮 いんげんのごまあえ	17	金	朝ごはん みそ汁 かぼちゃ・たまねぎ 焼き鮭 五目金平 ふりかけ ヤクルト	
2	木	朝ごはん みそ汁 小松菜・豆麩 銀がれいのみりん焼き もやし炒め ふりかけ ヤクルト	夕ごはん せん切り野菜のスープ ハンバーグケチャップソース マカロニサラダ	20	月	朝ごはん みそ汁 小松菜・高野豆腐 ポロニアソーセージ いんげんとツナのソテー ふりかけ ヤクルト	夕ごはん 鮭のクリームシチュー 白身魚フライ 洋梨缶
3	金	朝ごはん みそ汁 大根・なめこ 炒り豆腐 たけのこの土佐煮 ふりかけ ヤクルト		21	火	朝ごはん みそ汁 さといも・わかめ スクランブルエッグ エリンギとブロッコリーのソテー ふりかけ ヤクルト	夕ごはん じゃがいも団子汁 豚肉の味噌焼き ひじきの白和え
6	月	朝ごはん みそ汁 いも・小松菜 さば味噌煮 厚揚げの煮物 ふりかけ ヤクルト	夕ごはん みそ汁 キャベツ・卵 豚肉のしょうが焼き 枝豆サラダ	22	水	朝ごはん みそ汁 もやし・高野豆腐 さんまの蒲焼き缶 かぶのおかか煮 ふりかけ ヤクルト	外出
7	火	朝ごはん みそ汁 ねぎ・豆腐 野菜炒め たけのこの土佐煮 ふりかけ ヤクルト	夕ごはん きのこと水菜のスープ ブロッコリーと大豆のサラダ プリン	23	木	朝ごはん みそ汁 なめこ・みつば ウィンナーと野菜のソテー 洋風きんぴら ふりかけ ヤクルト	夕ごはん みそ汁 あさり・みずな カレイの生姜煮 なすのみそ炒め
8	水	朝ごはん みそ汁 大根・しいたけ ねぎ入り卵焼き ちくわの甘辛煮 ふりかけ ヤクルト	夕ごはん みそ汁 ごぼう・水菜 はんぺんチーズフライ 肉じゃが	24	金	朝ごはん みそ汁 さつまいも・わかめ ごぼうのしぐれ煮 もやしごま和え ふりかけ ヤクルト	
9	木	朝ごはん みそ汁 豚肉・えのき フランクフルトのケチャップ煮 アスパラソテー ふりかけ ヤクルト	夕ごはん 焼きとり丼 具だくさんみそ汁 いんげんのおかかマヨ和え ミックスドフルーツ	27	月	朝ごはん みそ汁 すまし汁 いわしの味噌煮 油いため ふりかけ ヤクルト	夕ごはん 卵とチンゲン菜のスープ ジンギスカン ごぼうサラダ
10	金	朝ごはん みそ汁 油揚げ・卵 野菜炒め 粉ふきいものおかか風味 ふりかけ ヤクルト		28	火	朝ごはん みそ汁 キャベツ・油揚げ 肉団子の甘酢あん にんじんとツナのソテー ふりかけ ヤクルト	夕ごはん みそ汁 かぶ 焼き魚 さば 筑前煮
14	火	朝ごはん みそ汁 ほうれん草・さくらえび 肉団子の甘酢あん ポテトコーンソテー ふりかけ ヤクルト	夕ごはん 卵スープ ブルコギ 切干し大根のナムル	29	水	朝ごはん みそ汁 さといも・わかめ 千草焼 ちくわの甘辛煮 ふりかけ ヤクルト	夕ごはん ゆかりごはん みそ汁 えのき・揚げ ラムの竜田揚げ いんげんのごま和え
15	水	朝ごはん みそ汁 水菜・油揚げ ソーセージステーキ たまねぎソテー ふりかけ ヤクルト	夕ごはん わかめごはん みそ汁 白菜・しめじ 野菜の揚げびたし 小松菜のじゃこ炒め	30	木	朝ごはん みそ汁 なす・たまねぎ 厚揚げのそぼろあん チンゲンサイののり和え ふりかけ ヤクルト	夕ごはん 牛丼 みそ汁 白菜・わかめ ほうれん草のなめたけ和え はちみつレモンゼリー
16	木	朝ごはん みそ汁 いも・わかめ ポークピッツ キャベツソテー ふりかけ ヤクルト	夕ごはん 大根とベーコンのスープ チキンジンジャー れんこんのごまマヨサラダ	31	金	朝ごはん みそ汁 大根・しめじ 焼き魚 ししゃも うの花いり ふりかけ ヤクルト	