寄宿舎給食献立表11月

北海道稚内養護学校
令和8年10月30日発行
文責：栄養教諭

日	曜日	献立			日	曜日	献立	
2	月	朝 ごはん みそ汁　切干し大根・ほうれん草 肉団子の甘酢あん ブロッコリーソテー 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 みかん缶	16	月	朝 ごはん みそ汁　さといも・わかめ いわしの煮付け ブロッコリーのおかか炒め ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん みそ汁　なめこ・ねぎ 豚肉の生姜焼き キャベツの昆布和え 杏仁もも
3	火	朝 ごはん みそ汁　キャベツ・油揚げ 塩さば にんじんとツナのソテー ふりかけ ヤクルト	昼 クロワッサン食パン 稚内牛乳パン クリームシチュー アスパラのツナマヨサラダ きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草	夕 ごはん みそ汁　かぶ 焼き鮭 筑前煮 ソフール・プレーン	17	火	朝 ごはん みそ汁　じゃがいも・たまねぎ 肉豆腐 たけのこの土佐煮 ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん みそ汁　ごぼう・にんじん えびフライ 白菜のさっと煮
4	水	朝 ごはん みそ汁　水菜・さといも 千草焼 ちくわの甘辛煮 ふりかけ ヤクルト		夕 きのこ御飯 みそ汁　えのき・わかめ ラムの竜田揚げ いんげんのナッツ和え	18	水	朝 ごはん みそ汁　にら・えのき 納豆 さつま揚げの炒め物 さつまいもの甘煮 ヤクルト	夕 たけのこごはん みそ汁　たまねぎ・油揚げ 赤魚の西京焼き 菜種和え ヨーグルトフルーツ
5	木	朝 ごはん みそ汁　豆腐・ふのり 野菜炒め たけのこの土佐煮 ふりかけ ヤクルト		夕 ごはん みそ汁　小松菜・あさり 鶏肉のごま照焼き じゃがいもとがんもどきの煮物 はちみつレモンゼリー	19	木	朝 ごはん みそ汁　たまねぎ・にんじん 牛肉のしぐれ煮 かぶの煮びたし ふりかけ ヤクルト	夕 親子丼 みそ汁　小松菜・ふのり アスパラのごま和え ソフール・プレーン
6	金	朝 ごはん みそ汁　大根・油揚げ ハム入りスクランブルエッグ たまねぎソテー ふりかけ ヤクルト		夕 ごはん 田舎汁 めばるの西京焼き かぶの塩昆布和え	20	金	朝 ごはん みそ汁　大根・にんじん 銀ガレイのみりん焼き ふきの油炒め ふりかけ ヤクルト	
7	土	朝 ごはん みそ汁　大根・しめじ 焼き魚 ししゃも ひじきの炒り煮 ふりかけ ヤクルト		学習発表会	24	火	朝 ごはん みそ汁　ふのり・高野豆腐 フランクフルトのケチャップ煮 ベジタブルポテトソテー ふりかけ ヤクルト	夕 五目チャーハン わかめスープ 豚しゃぶサラダ 黄桃缶
10	火	朝 ごはん みそ汁　ほうれん草・豆麸 あらびきウィンナー バターコーンソテー ふりかけ ヤクルト		夕 ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 回鍋肉 もやしのサラダ	25	水	朝 ごはん みそ汁　じゃがいも・みつば チーズスクランブルエッグ ピーマンソテー ふりかけ ヤクルト	夕 ライオンズクラブ交流会
11	水	朝 ごはん みそ汁　高野豆腐・ねぎ 納豆 ウインナーソテー さつまいもの甘煮 ヤクルト		夕 ごはん 野菜みそ汁 はんぺんチーズフライ さといものそぼろ煮	26	木	朝 ごはん みそ汁　卵・たまねぎ 納豆 ベーコンソテー じゃがバター煮 ヤクルト	夕 ごはん みそ汁　大根・わかめ ジンギスカン くらげの中華和え パイン缶
12	木	朝 ごはん みそ汁　もやし・わかめ ソーセージステーキ きのこのソテー ふりかけ ヤクルト		夕 カレーライス おかかチーズサラダ ミックスドフルーツ	27	金	朝 ごはん みそ汁　白菜・しめじ ポークビッツ いんげんソテー ふりかけ ヤクルト	
13	金	朝 ごはん みそ汁　ほうれん草・えのき さば味噌煮 きざみ昆布のいため煮 ふりかけ ヤクルト			30	月	朝 ごはん みそ汁　小松菜・厚揚げ ボロニアソーセージ 切干し大根の煮物 ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん みそ汁　にら・えのき 一口かつ 和風サラダ みかん

・国の重点支援地方交付金活用事業「学校給食費等支援事業補助金」により保護者様の負担軽減が図られております。
・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。