



寄宿舎給食献立表12月

北海道稚内養護学校
令和7年11月21日発行
文責：栄養教諭

日	曜日	献 立		日	曜日	献 立	
1	月	朝 ごはん みそ汁 小松菜・厚揚げ 肉ダンゴ甘酢 いんげんとコーンのソテー 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 みかん缶	15	月	朝 ごはん みそ汁 小松菜・豆麩 塩さば 野菜ソテー ふりかけ ヤクルト	夕 カレーライス ミネストローネ 大根サラダ ミックスドフルーツ
2	火	朝 ごはん みそ汁 キャベツ・しめじ ごぼうのじぐれ煮 もやしの梅おかか和え ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん みそ汁 ほうれん草・油揚げ 焼き魚 鮭 じゃがいものそぼろ煮	16	火	朝 ごはん みそ汁 わかめ・油揚げ ハム入りスクランブルエッグ きのこのソテー ふりかけ ヤクルト	夕 五目ごはん みそ汁 大根・にんじん はんぺんチーズフライ キャベツの昆布和え
3	水	朝 ごはん みそ汁 白菜・たまねぎ 磯辺焼き 大根のピリ辛炒め ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん 中華スープ マー婆ー豆腐 わかめの中華サラダ	17	水	朝 ごはん みそ汁 えのきたけ・たまご 焼き魚 鮭 ちくわの甘辛煮 ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん ワンタンスープ 八宝菜 パンパンジー風サラダ ミックスドフルーツ
4	木	朝 ごはん みそ汁 さといも・小松菜 あらびきワインナー たまねぎソテー ふりかけ ヤクルト	夕 豚丼 みそ汁 いも・わかめ 白菜のおかか和え ヨーグルトフルーツ	18	木	朝 ごはん みそ汁 ほうれん草・油揚げ ボロニアソーセージ しらたきの油炒め ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん さつま汁 さばのピリ辛焼き プロッコリーのごま和え
5	金	朝 ごはん みそ汁 豆腐・なめこ さんまの蒲焼き ふきの炒め物 ふりかけ ヤクルト	 手あらい、うがいは しっかり！	19	金	朝 ごはん みそ汁 わかめ・大根 肉豆腐 切干し大根の煮物 ふりかけ ヤクルト	 ノロウイルス予防 手洗いしっかり！
8	月	朝 ごはん みそ汁 わかめ・あさり フランクリフトのケチャップ煮 ポテトコーンソテー ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん みそ汁 豆腐・こねぎ 揚げ豚のみぞれあん きゅうりの浅漬け	22	月	朝 ごはん みそ汁 さといも・わかめ いわしの煮付け きんぴら ふりかけ ヤクルト	夕 えびチャーハン 中華スープ シユーマイ みかん缶
9	火	朝 ごはん みそ汁 たまご・たまねぎ ソーセージステーキ アスパラソテー ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん みそ汁 たらのねぎマヨ焼き チンゲン菜のり和え	23	火	朝 ごはん みそ汁 たまねぎ・しめじ 煮奴 ペーコンソテー ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん みそ汁 もやし・小松菜 豚肉のスタミナ炒め がんもの含め煮
10	水	朝 ごはん みそ汁 水菜・桜えび 納豆 きざみ昆布の炒め煮 かぼちゃ煮 ヤクルト	夕 和風ビビンバ丼 みそ汁 わかめ・えのきたけ プロッコリーのナムル プリン	24	水	朝 ごはん みそ汁 なめこ・大根 ポークピツ プロッコリーのカレーソテー ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん みそ汁 大根・揚げ 宗谷牛ハンバーグ マカロニサラダ ジョア ブレーン
11	木	朝 ごはん みそ汁 キャベツ・高野豆腐 ねぎ入り卵焼き さといもの煮物 ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん みそ汁 白菜・油揚げ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 杏仁豆腐	25	木	朝 ごはん みそ汁 キャベツ・あさり 納豆 もやし炒め 粉吹き芋のおかか風味 ヤクルト	夕 宗谷黒牛牛丼 みそしる 豆腐・わかめ・みつば 宗谷の塩の野菜浅漬け アロエヨーグルト
12	金	朝 ごはん みそ汁 じゃがいも・わかめ 銀がれいのみりん焼き 肉野菜炒め ふりかけ ヤクルト	 ふゆやさい おいしいね	26	金	朝 ごはん みそ汁 卵・みつば 焼き魚 ホッケ 切干し大根の煮物 ふりかけ ヤクルト	 もうすぐ 休み

※ 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。