



# 寄宿舎給食献立表11月

北海道稚内養護学校  
令和7年10月24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                                                                    |                                                               |  |
|----|----|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|
| 4  | 火  | 朝ごはん<br>みそ汁 ほうれん草・豆麩<br>あらびきウィンナー<br>バターコーンソテー<br>ふりかけ<br>ヤクルト | 夕ごはん<br>田舎汁<br>ほっけの煮付け<br>かぶの塩昆布和え               | 17 | 月  | 朝ごはん<br>みそ汁 わかめ・高野豆腐<br>フランクフルトのケチャップ煮<br>ベジタブルポテトソテー<br>ふりかけ<br>ヤクルト | 夕スパゲティミートソース<br>ポパイスープ<br>海藻サラダ<br>ソファール・プレーン                 |  |
| 5  | 水  | 朝ごはん<br>みそ汁 高野豆腐・ねぎ<br>鯖の照り焼き<br>さつまいもの甘煮<br>ふりかけ<br>ヤクルト      | 夕ごはん<br>野菜みそ汁<br>はんぺんチーズフライ<br>さといものそぼろ煮         | 18 | 火  | 朝ごはん<br>みそ汁 しめじ・大根<br>赤魚の西京焼き<br>いんげんとさつま揚げの炒め物<br>ふりかけ<br>ヤクルト       | 夕五目チャーハン<br>わかめスープ<br>豚しゃぶサラダ<br>黄桃缶                          |  |
| 6  | 木  | 朝ごはん<br>みそ汁 もやし・わかめ<br>ソーセージステーキ<br>きのこのソテー<br>ふりかけ<br>ヤクルト    | 夕カレーライス<br>おなかチーズサラダ<br>ミックスドフルーツ<br>ジョア プレーン    | 19 | 水  | 朝ごはん<br>みそ汁 いも・わかめ<br>チーズスクランブルエッグ<br>ピーマンソテー<br>ふりかけ<br>ヤクルト         | 夕ごはん<br>みそ汁 豆腐・長ねぎ<br>鶏肉と根菜のこつてり煮<br>水菜の煮びたし                  |  |
| 7  | 金  | 朝ごはん<br>みそ汁 ほうれん草・えのき<br>鯖の照り焼き<br>きざみ昆布のいため煮<br>ふりかけ<br>ヤクルト  | 夕わかめごはん<br>根菜のコンソメスープ<br>ほたてクリームコロッケ<br>マリネサラダ   | 20 | 木  | 朝ごはん<br>みそ汁 卵・たまねぎ<br>ベーコンソテー<br>じゃがバター煮<br>ふりかけ<br>ヤクルト              | 夕ごはん<br>みそ汁 ほうれん草・高野豆腐<br>ジンギスカン<br>くらげの中華和え                  |  |
| 8  | 土  | 朝ごはん<br>みそ汁 じゃがいも・たまねぎ<br>煮奴<br>いんげんの油炒め<br>ふりかけ<br>ヤクルト       | だくしゅうはっぴようかい<br>学習発表会                            |    | 21 | 金                                                                     | 朝ごはん<br>みそ汁 白菜・なめこ<br>ポークビッツ<br>いんげんソテー<br>ふりかけ<br>ヤクルト       |  |
| 11 | 火  | 朝ごはん<br>みそ汁 さといも・わかめ<br>いわし味噌煮<br>ブロッコリーのおかか炒め<br>ふりかけ<br>ヤクルト | 夕ごはん<br>みそ汁 なめこ・ねぎ<br>豚肉の生姜焼き<br>キャベツの昆布和え       | 25 | 火  | 朝ごはん<br>みそ汁 小松菜・厚揚げ<br>ポロニアソーセージ<br>切干し大根の煮物<br>ふりかけ<br>ヤクルト          | 夕ごはん<br>みそ汁 ほうれん草・油揚げ<br>焼き魚 鮭<br>じゃがいものそぼろ煮                  |  |
| 12 | 水  | 朝ごはん<br>みそ汁 白菜・揚げ<br>ねぎ入り卵焼き<br>きんぴらごぼう<br>ふりかけ<br>ヤクルト        | 夕ほたてごはん<br>みそ汁 豆腐・わかめ<br>うの花コロッケ<br>ブロッコリーのおかか和え | 26 | 水  | 朝ごはん<br>みそ汁 白菜・たまねぎ<br>磯辺焼き<br>大根のピリ辛炒め<br>ふりかけ<br>ヤクルト               | 夕ライオンズクラブ交流会                                                  |  |
| 13 | 木  | 朝ごはん<br>みそ汁 たまねぎ・にんじん<br>牛肉のしぐれ煮<br>かぶの煮びたし<br>ふりかけ<br>ヤクルト    | 夕親子丼<br>みそ汁 小松菜・油揚げ<br>アスパラのごま和え<br>パイン缶         | 27 | 木  | 朝ごはん<br>みそ汁 さといも・小松菜<br>あらびきウィンナー<br>たまねぎソテー<br>ふりかけ<br>ヤクルト          | 夕豚丼<br>みそ汁 いも・わかめ<br>白菜のおかか和え<br>洋梨缶                          |  |
| 14 | 金  | 朝ごはん<br>みそ汁 大根・にんじん<br>黒むつの西京焼き<br>ふきの油炒め<br>ふりかけ<br>ヤクルト      |                                                  |    | 28 | 金                                                                     | 朝ごはん<br>みそ汁 大根・油揚げ<br>ハム入りスクランブルエッグ<br>厚揚げの煮物<br>ふりかけ<br>ヤクルト |  |

