



寄宿舎給食献立表2月

北海道稚内養護学校
令和3年1月21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 小松菜・あさり 肉団子の甘酢あん 切干し大根の煮物 ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん みそ汁 さつまいも・しめじ 照焼きハンバーグ れんこんのごママヨサラダ みかん缶	16	月	朝 ごはん みそ汁 ほうれん草・さといも いわしの味噌煮缶 厚揚げの煮物 ふりかけ ミルージュ	夕 スパゲティミートソース きのことかぶのスープ ボテトサラダ はちみつレモンゼリー
3	火	朝 ごはん みそ汁 高野豆腐・こねぎ 里芋のそぼろ煮 いんげんとさつま揚げの炒め物 ふりかけ ミルージュ	夕 ごはん みそ汁 なめこ・大根 赤魚の西京焼き 厚揚げのビリ辛みそ炒め ミックスドフルーツ	17	火	朝 ごはん みそ汁 わかめ・たまご ボロニアソーセージ たまねぎソテー ふりかけ ミルージュ	夕 ごはん 豚汁 赤魚の煮付け ブロッコリーのおかか和え バレンタインデザート
4	水	朝 ごはん みそ汁 たまねぎ・油揚げ ポークピツツ 白菜のおかか煮 ふりかけ ミルージュ	夕 五目ごはん みそ汁 キャベツ・にんじん ちくわの磯辺揚げ 水菜のナッツ和え	18	水	朝 ごはん みそ汁 大根 揚げ 高野豆腐の卵とじ しらたきの油炒め ふりかけ ミルージュ	夕 わかめごはん みそ汁 なめこ・豆腐 野菜のみぞれあんかけ 磯香和え
5	木	朝 ごはん みそ汁 さといも・わかめ フランクフルトのケチャップ煮 きのこ炒め ふりかけ ミルージュ	夕 ごはん 豆腐とチンゲン菜のスープ マー婆一春雨 きゅうりのナムル プリン	19	木	朝 ごはん みそ汁 もやし・小松菜 銀ガレイのみりん焼き 里芋のそぼろ煮 ふりかけ ミルージュ	夕 ごはん 白菜と肉団子のスープ ジンギスカン 洋梨缶
6	金	朝 ごはん みそ汁 水菜・えのき 銀がれいの焼魚 大豆の磯煮 ふりかけ ミルージュ		20	金	朝 ごはん みそ汁 水菜・トロロ ハム入りスクランブルエッグ アスパラソテー ふりかけ ミルージュ	
9	月	朝 ごはん みそ汁 小松菜・豆麩 いわしの味噌煮缶 いんげんのカレーソテー ふりかけ ミルージュ	夕 チキンライス 和風コンソメスープ ほたてクリームコロッケ パイン缶	24	火	朝 ごはん みそ汁 豆腐・たまねぎ ブレーンエッグ ブロッコリーソテー ふりかけ ミルージュ	夕 ごはん みそ汁 ほうれん草・油揚げ 豚肉のしょうが焼き れんこんのごママヨサラダ 黄桃缶
10	火	朝 ごはん みそ汁 高野豆腐・ねぎ キャベツ炒め さつまいものバター煮 ふりかけ ミルージュ	夕 ごはん みそ汁 じゃがいも・わかめ 鶏もも肉の香り焼き 切干し大根とあさりの煮物	25	水	朝 ごはん みそ汁 小松菜・えのき 納豆 さつま揚げの炒め物 粉吹き芋のおかか風味 ミルージュ	夕 親子丼 みそ汁 大根・みつば もやしのきつね和え りんごゼリー
11	水	朝 ごはん みそ汁 小松菜・豆麩 肉団子の甘酢あん いんげんのカレーソテー ふりかけ ミルージュ	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	26	木	朝 ごはん みそ汁 さといも・こねぎ 肉豆腐 たけのこの土佐煮 ふりかけ ミルージュ	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
12	木	朝 ごはん みそ汁 たまねぎ・しめじ ひじき入り卵焼き ほうれん草の煮びたし ふりかけ ミルージュ	夕 ごはん ねぎ塩スープ 回鍋肉 春雨の中華サラダ 杏仁豆腐	27	金	朝 ごはん みそ汁 卵・にら ソーセージステーキ にんじんとツナのソテー ふりかけ ミルージュ	
13	金	朝 ごはん みそ汁 キャベツ・えのき 煮奴 れんこんとちくわの甘辛炒め ふりかけ ミルージュ		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。毎朝カルシウム強化のため化学調味料不使用、保存料不使用、着色料無添加のふりかけがつきります。			

