

# 1 月分 舎食献立予定表

栃木特別支援学校

日付	あさごはん	カロリー (kcal) タンパク(g)	ゆうごはん	カロリー (kcal) タンパク(g)
10 (火)			麦ご飯 みそ汁 とり肉のごまだれ焼き ひじきいり煮 大根サラダ ヨーグルト	728 30.3
11 (水)	ご飯 すまし汁 納豆 ツナあえ キャベツとベーコンのソテー 牛乳	633 26.1	ご飯 豆腐とにらのスープ チンジャオロースー しゅうまい ナムル フルーツ杏仁プリン	763 29.6
12 (木)	麦ご飯 みそ汁 焼きさつまあげ くきわかめソテー あまずあえ ふりかけ 牛乳	681 24.5	ご飯 コーンスープ さけのムニエル カラフルソテー ビーンズサラダ レモンゼリー	792 28.4
13 (金)	食パン いちご&マーガリン コンソメスープ スクランブルエッグ 温野菜サラダ 牛乳	710 25.5		
16 (月)			ごもくご飯 すまし汁 あつ焼き卵 マカロニサラダ フルーツヨーグルト	765 28.4
17 (火)	ご飯 みそ汁 煮魚(いわし) からしあえ れんこんのきんぴら 牛乳	681 29.6	スパゲティナポリタン コンソメスープ ジャーマンポテト グリーンサラダ チョコクレープ	749 26.1
18 (水)	麦ご飯 なめこ汁 おんせん卵 とり肉と根菜のいり煮 わかめサラダ 牛乳	630 22.9	麦ご飯 かき玉汁 ぶりのてり焼き 野菜のそぼろ炒め いそかあえ ヨーグルト	793 37.4
19 (木)	ご飯 すまし汁 ボイルウィンナ にらと卵のソテー じゃこサラダ 牛乳	698 24.3	ご飯 ミネストローネ チキンソテー きのこソテー ツナサラダ プリン	748 29.9
20 (金)	ご飯 みそ汁 野菜炒め さつまいものあま煮 桃缶 牛乳	683 21.6		
23 (月)			麦ご飯 みそ汁 天ぷらもり合わせ ちくぜん煮 ごまあえ みかんゼリー	752 20.3
24 (火)	ご飯 コンソメスープ とり肉のチーズ焼き ビーンズサラダ パイン缶 牛乳	637 25.4	チャーハン 白菜スープ にらまんじゅう はるさめサラダ いちごゼリー	785 23
25 (水)	麦ご飯 みそ汁 焼きベーコン かぼちゃのあま煮 いそかあえ 牛乳	667 25.2	麦ご飯 かき玉汁 さわらのみそ焼き さといものそぼろ煮 あまずあえ はちみつレモンゼリー	762 32.5
26 (木)	麦ご飯 みそ汁 肉だんご キャベツとしめじのソテー 切り干しサラダ 牛乳	687 23	チキンカレーライス コンソメスープ コーンサラダ フルーツババロア	807 21.8
27 (金)	ご飯 みそ汁 焼き魚(ほっけ) がんもの煮つけ くきわかめサラダ 牛乳	623 26.6		
30 (月)			タンメン ぎょうざ かいそうサラダ パインクレープ	771 29.9
31 (火)	麦ご飯 みそ汁 納豆 ごぼうのおかか煮 おひたし みかん缶 牛乳	623 23.7	麦ご飯 みそ汁 さばのしょうが焼き 切りぼし煮つけ ほうれん草のソテー りんごゼリー	730 31.2

\* 献立は都合により変更することがあります。