

# 4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 (月)	(ひるごはん) カレーピラフ コンソメスープ コーンサラダ レモンゼリー 牛乳	645 20.2	麦ご飯 みそ汁 ぶた肉のしょうが焼き だいこんのおかか煮 マカロニサラダ ラ・フランスゼリー	752 26.3
11 (火)	ご飯 みそ汁 ボイルウィンナ キャベツとしめじのソテー おひたし 牛乳	659 24.4	麦ご飯 みそ汁 あじフライ せんきゃべツ ひじきいり煮 ごまあえ ぶどうゼリー	780 27.9
12 (水)	麦ご飯 かき玉汁 焼きさつま揚げ さといもの煮つけ すのもの ふりかけ 牛乳	625 21.7	ご飯 はるさめスープ チンジャオローサー 大学いも ナムル ヨーグルト	782 23.1
13 (木)	ご飯 すまし汁 納豆 野菜炒め パイン缶 牛乳	681 27.1	麦ご飯 けんちん汁 とり肉のみそ焼き かぼちゃのあま煮 おひたし とちおとめゼリー	724 35.8
14 (金)	ご飯 みそ汁 焼き魚(さけ) れんこんきんぴら グリーンサラダ 牛乳	633 30.3		
17 (月)			ビビンバどん 豆腐としめじのスープ しゅうまい かいそうサラダ ジョア	783 31.4
18 (火)	ご飯 みそ汁 煮魚(にしん) しらたきのたらこ炒め すのもの 牛乳	666 28.7	麦ご飯 みそ汁 天ぷら盛り合わせ 切りぼし煮つけ ごまあえ いちごプリン	770 19.6
19 (水)	ご飯 コンソメスープ 焼きベーコン ツナサラダ 桃缶 牛乳	663 22.7	ご飯 コーンスープ さけのムニエル カラフルソテー チーズサラダ あまなつゼリー	756 31.9
20 (木)	ご飯 かき玉汁 野菜炒め くきわかめサラダ ふりかけ 牛乳	640 24.1	ごもくうどん ぐだくさんあつ焼き卵 温野菜サラダ フルーツヨーグルト	761 24.7
21 (金)	バターロールパン ジャム コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き アスパラガスのソテー 牛乳	673 29.7		
24 (月)			麦ご飯 みそ汁 さばのおろしソースかけ きんぴらごぼう ごまあえ はちみつレモンゼリー	737 26.7
25 (火)	ご飯 すまし汁 納豆 キャベツとベーコンのソテー ツナあえ 牛乳	633 27	スパゲティナポリタン コンソメスープ とり肉とじゃがいものガーリックソテー いちごババロア	711 36.2
26 (水)	麦ご飯 みそ汁 焼き魚(ほっけ) さつまいものあま煮 大根サラダ 牛乳	644 21	さんしょくどん みそ汁 くきわかめごま炒め すのもの ミックスゼリー	774 25.9
27 (木)	麦ご飯 みそ汁 ボイルウィンナ さといものそぼろ煮 おひたし 牛乳	695 26.9	ご飯 コーンスープ ポークソテー こふきいも コールスローサラダ チョコプリン	789 25.5
28 (金)	ご飯 すまし汁 あつ焼き卵 たけのこのおかか煮 わかめサラダ ふりかけ 牛乳	657 24.9		

\* 献立は都合により変更することがあります。