5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)
1 (月)			麦ごはん みそ汁 かつおフライ せんきゃべつ ちくぜん煮 からしあえ レモンゼリー	774 33.1
2 (火)	ごはん かき玉汁 焼きさつま揚げ しらたきのたらこ炒め すのもの 牛乳	655 26.8		
8 (月)			ポークカレーライス コンソメスープ 温野菜サラダ オレンジ	773 22.6
9 (火)	麦ごはん みそ汁 いかとピーマンのしょうが炒め あつ焼き卵 おひたし 牛乳	627 28	麦ごはん みそ汁 さばのこうみ焼き じゃがいものそぼろ煮 あまずあえ ぶどうゼリー	714 31
10 (水)	ごはん すまし汁 ボイルウィンナ じゃこ炒め わかめサラダ 牛乳	663 22.6	ごはん 卵スープ チキンソテー アスパラソテー チーズサラダ いちごプリン	737 30.9
11 (木)	ごはん みそ汁 納豆 かぼちゃのあま煮 ツナあえ 牛乳	624 23.7	きつねうどん ごもくきんぴら くきわかめサラダ フルーツヨーグルト	706 26.8
12 (金)	麦ごはん みそ汁 焼き魚(さけ) もやしとにらのソテー 大根サラダ 牛乳	631 29.1		
15 (月)			ごもくごはん とん汁 いわしフライ ごまあえ いちご	810 31.8
16 (火)	ごはん すまし汁 焼きベーコン さといもの煮つけ ほうれん草ソテー 牛乳	671 23.3	スパゲティミートソース 卵スープ ポテトカップグラタン グリーンサラダ ミックスゼリー	788 34.1
17 (水)	麦ごはん みそ汁 煮魚(さんま) 切りぼし煮つけ すのもの 牛乳	723 24.5	麦ごはん 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 チョコプリン	764 26.5
18 (木)	ごはん みそ汁 野菜炒め 焼きさつま揚げ 小魚あえ 牛乳	684 29.4	ごはん ほたてスープ ホイコーロー しゅうまい わかめサラダ みかんゼリー	771 27.1
19 (金)	黒パン いちご&マーガリン コンソメスープ とり肉のチーズ焼き コールスローサラダ パイン缶 牛乳	631 25.3		
22 (月)			ごはん ミネストローネ かれのいのみニエル アスパラソテー ビーンズサラダ ヨーグルト	760 33
23 (火)	麦ごはん みそ汁 ボイルウィンナ ツナサラダ 桃缶 牛乳	707 25	みそラーメン ぎょうざ かいそうサラダ ジョア	758 32.5
24 (水)	麦ごはん みそ汁 焼き魚(さけ) さつまいものあま煮 うめあえ 牛乳	635 30.9	麦ごはん みそ汁 天ぷらもり合わせ ひじき炒り煮 じゃこサラダ とちおとめゼリー	744 22.5
25 (木)	ごはん みそ汁 納豆 切干しごま炒め おひたし 牛乳	611 23.7	ごはん コーンスープ ぶた肉のカレー焼き カラフルソテー コールスローサラダ ももゼリー	783 28.2
26 (金)	ごはん すまし汁 肉だんご キャベツの卵とじ からしあえ 牛乳	657 27.1		
29 (月)			麦ごはん けんちん汁 さけのみそ焼き くきわかめ煮つけ ごまあえ ヨーグルト	755 37
30 (火)	ごはん みそ汁 野菜炒め たけのこのおかか煮 みかん缶 牛乳	650 25.2	ごはん コンソメスープ チーズハンバーグ こぶきいも コーンサラダ パンナコッタ	784 28
31 (水)	麦ごはん みそ汁 焼き魚(ほっけ) ごもくあつ焼卵 きんぴら 牛乳	691 25.7	麦ごはん みそ汁 とり肉のてり焼き 切りぼし煮つけ マカロニサラダ りんごゼリー	733 29.1

* 献立は都合により変更することがあります。