

7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)
3 (月)			麦ご飯 とん汁 さばのしょうが焼き アスパラソテー いそかあえ ヨーグルト	774 34.9
4 (火)	ご飯 かき玉汁 おんせん卵 しらたきのたらこ炒め たけの子のおかか煮 牛乳	602 26.5	スパゲティミートソース コンソメスープ ジャーマンポテト フルーツババロア	768 35.4
5 (水)	麦ご飯 みそ汁 とり肉のてり焼き キャベツとしめじのソテー 大根サラダ 牛乳	678 24.3	麦ご飯 すまし汁 ぶた肉のみそ焼き くきわかめ炒め煮 じゃこサラダ プリン	776 28.6
6 (木)	ご飯 みそ汁 いわし煮つけ いかとピーマンのしょうが炒め からしあえ 牛乳	652 29.6	麦ご飯 みそ汁 メンチカツ せんキャベツ 切りぼし煮つけ マカロニサラダ レモンゼリー	783 20.4
7 (金)	バターロールパン ジャム コンソメスープ トマトオムレツ 桃缶 牛乳	618 20		
10 (月)			カレーピラフ 卵スープ 肉だんご グリーンサラダ チョコクレープ	740 25.4
11 (火)	麦ご飯 みそ汁 焼きベーコン もやしとにらのソテー すのもの 牛乳	630 22.5	鶏照り焼き丼 みそ汁 なすのおろし煮 はるさめサラダ フルーツヨーグルト	800 30
12 (水)	ご飯 すまし汁 焼き魚(ほっけ) アスパラソテー さといものそぼろ煮 牛乳	622 29.6	ご飯 くきわかめスープ はっぼう菜 にらまんじゅう ナムル マスカットゼリー	745 24.2
13 (木)	ご飯 みそ汁 野菜炒め ごぼうのおかか煮 パイン缶 牛乳	681 25.5	ご飯 コーンスープ さけのムニエル カラフルソテー 温野菜サラダ シークワサーゼリー	737 29.4
14 (金)	麦ご飯 みそ汁 納豆 ぶた肉とさつまいものうま煮 おひたし 牛乳	649 27.3		
18 (月)			麦ご飯 みそ汁 あじのこうみ焼き 大根のそぼろ煮 チーズサラダ ヨーグルト	741 32.1
19 (水)	ご飯 すまし汁 ボイルウィンナ あつ焼き卵 じゃこ炒め 牛乳	706 25.6	ソース焼きそば とり肉のから揚げ フライドポテト さくらんぼゼリー	778 29
20 (木)	ご飯 みそ汁 焼き魚(さけ) かぼちゃのあま煮 ごまあえ 牛乳	611 30.6		

* 献立は都合により変更することがあります。